କୈଶୋର



ଡକ୍ଟର କୃତ୍ତିବାସ ନାୟକ

କୈଶୋର

କୈଶୋର ଶିକ୍ଷା

(ଯୁବ ବ୍ୟାପାର ଏବଂ କ୍ରୀଡ଼ା ମନ୍ତ୍ରାଳୟ, ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ସହାୟତାରେ ପ୍ରକାଶିତ)



ବିରଡ଼ା

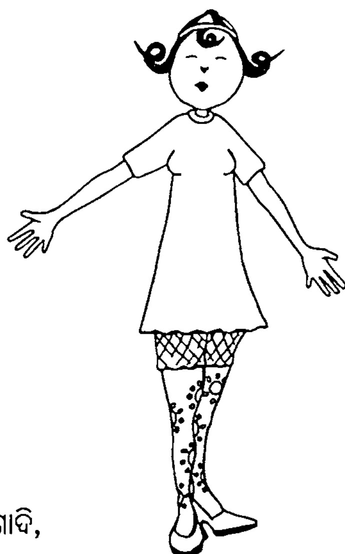


ଡକ୍ଟର କୃତ୍ତିବାସ ନାୟକ

ISBN No. : 81-87968-31-1

କୈଶୋର

ରଚନା :
ଡକ୍ଟର କୃତ୍ତିବାସ ନାୟକ

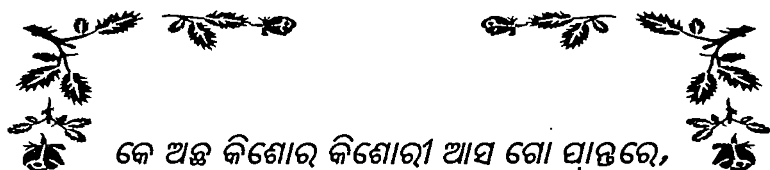


ପ୍ରକାଶକ :
ବିରଡ଼ା

କ୍ଷେତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ :
କହ୍ନେଇଁପୁର, ଖଲିକୋଟ
ଗଞ୍ଜାମ

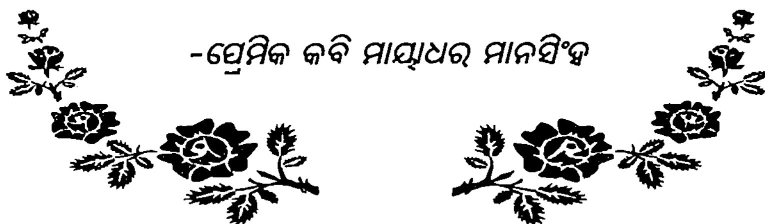
ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ, ବିରଡ଼ା
ସା : କାଙ୍କଲୁଣ୍ଡା, ପୋ : ମହିମାଗାଦି,
ଢେଙ୍କାନାଳ-୭୫୯୦୧୪
ଫୋନ୍ : ୯୯୩୭୭୮୪୮୪୭
ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶ : ୨୦୦୮
ମୁଦ୍ରଣ : ଜଗନ୍ନାଥ ପ୍ରୋସେସ୍, କଟକ-୨
ମୂଲ୍ୟ : ୪୦ ଟଙ୍କା ମାତ୍ର ।

Kaishore
by : Dr. Krutibas Nayak
First Edition : 2008



କେ ଅଛ କିଶୋର କିଶୋରୀ ଆସ ଗୋ ପ୍ରାନ୍ତରେ,
ତୁମ୍ଭ ଲାଗି ସିନା ମଳୟ ବାହାରେ, ଅନ୍ତରେ,
ମିଶିବ ନାହିଁ କି ଚୈତ୍ର୍ୟ- ଜୈତ୍ର ଯାତ୍ରାରେ ?
ରୋପିବନି ପ୍ରାଣେ ବସନ୍ତ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ??

-ପ୍ରେମିକ କବି ମାୟାଧର ମାନସିଂହ





ମୁଖବନ୍ଧ

ଆଜିର ଶିଶୁ ହେବ କାଲିର ନାଗରିକ । ଏ ଜାତିର ଭବିଷ୍ୟତ । ଶିଶୁ ଓ କିଶୋର ବୟସରେ ପିଲାମାନେ ଯାହା ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରିଥାନ୍ତି । ତାହା ତାଙ୍କର ଜୀବନ ଗଠନରେ କେବଳ ସହାୟକ ହୋଇ ନଥାଏ, ବରଂ ତାଙ୍କର ଶିକ୍ଷା ଦୀକ୍ଷା ଓ ଜ୍ଞାନ ପରୀକ୍ଷା ଏକ ସୁସ୍ଥସମାଜ ଗଠନ ଦିଗରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ, ତେଣୁ ଶିଶୁ ଓ କିଶୋରମାନଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଭିତ୍ତିକ ଶିକ୍ଷା ଯତ୍ନର ସହିତ ପ୍ରଦାନ କଲେ, ଆମ ସମାଜର ତଥା ମାନବ ଜାତିର ମାନବୃଦ୍ଧି ପାଇପାରିବ । କେତେକ ଅବାଞ୍ଛିତ ସମସ୍ୟାରୁ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତି ମିଳିପାରିବ । ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗକୁ ପ୍ରସଙ୍ଗକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ଭାରତ ସରକାର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂଗଠନ ମାଧ୍ୟମରେ କିଶୋର-କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ସୁନାଗରିକ ଭାବରେ ଗଢ଼ି ତୋଳିବାକୁ କୈଶୋର ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରୁଛନ୍ତି ।

ଆମ ଅନୁଷ୍ଠାନ ବିରଡ଼ା ତରଫରୁ ମଧ୍ୟ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଜାରି ରହିଛି । ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ଯୁବ ବ୍ୟାପାର ଓ କ୍ରୀଡ଼ା ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ସୌଜନ୍ୟରୁ କୈଶୋର ଶିକ୍ଷାଦାନ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପଦକ୍ଷେପମାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି । କୈଶୋର ଶିକ୍ଷା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏହି କୈଶୋର ପୁସ୍ତକଟି ନୂତନ ପିଢ଼ିର କିଶୋର ଓ ସେମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କୁ ନିଶ୍ଚୟ କିଛି ଦିଗ୍‌ଦର୍ଶନ ଦେଇପାରିବ ବୋଲି ଆମେ ଆଶା ରଖିଛୁ । ଶିଶୁ ସାହିତ୍ୟିକ ତଥା ଶିଶୁ କିଶୋର ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍ ଡକ୍ଟର କୃତ୍ତିବାସ ନାୟକ ବିଭିନ୍ନ ପୁସ୍ତକରୁ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରି ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଆମ ଅନୁଷ୍ଠାନ ସେ ମହାଶୟଙ୍କ ନିକଟରେ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଛି ।

ରମେଶ କୁମାର ଦାସ
ବିରଡ଼ା

ସୂଚୀ ପତ୍ର



କୈଶୋର୍ ଅବସ୍ଥା କଣ?

ଶିଶୁ ଜନ୍ମଠାରୁ ଯୌବନ ପ୍ରାପ୍ତିର ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ସମୟକୁ ମୋଟା ମୋଟି ଭାବରେ ଶୈଶବ ଅବସ୍ଥା ବା ପିଲାଦିନ କୁହାଯାଏ । ଏହି ଶୈଶବ ଅବସ୍ଥାଟି ପୁଣି ତିନୋଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଦେଇ ଗତି କରେ । ଯଥା- ଆଦ୍ୟ ଶୈଶବ, ପୌଗଣ୍ଡ ଓ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥା । ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ତିନିବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମୟଟି ହେଉଛି, ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ବା ଆଦ୍ୟ ଶୈଶବ ସମୟ । ଏହାପରେ ନଅ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମୟକୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ବା ପୌଗଣ୍ଡ ଅବସ୍ଥା କୁହାଯାଏ । ନଅ ବର୍ଷରୁ ପନ୍ଦର, ଷୋହଳ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମୟକୁ ଶୈଶବର ତୃତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ବା କୈଶୋର ଅବସ୍ଥା କୁହାଯାଏ । ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏହି ବୟସ ସୀମାର ପୁନଃ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ଷୋହଳରୁ ଅଠର ବା ଉଣେଇଶ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ମାନସିକ ବିକାଶ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ତା ପରବର୍ତ୍ତୀ ବୟସର ପିଲାଙ୍କୁ ଯୁବକ କୁହାଯାଏ ।

ଆଦ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଶିଶୁର ବିଚାର ବୁଦ୍ଧିର ଉନ୍ମେଷ ହୋଇ ନଥାଏ । ସେ ସଜୀବ ଓ ନିର୍ଜୀବ ଭିତରେ ପ୍ରଭେଦ ଜାଣିପାରେ ନାହିଁ । ଏହି ବୟସରେ

ଶିଶୁଟି ଅତ୍ୟନ୍ତ କଳ୍ପନା ପ୍ରବଣ ଥାଏ । ଧୀରେ ଧୀରେ ସେ ମାତା ପିତା , ଭାଇ ଭଉଣୀ ଓ ଅନ୍ୟ ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୁନିଆକୁ ଚିହ୍ନେ, ଭଲ ମନ୍ଦ ଜାଣେ । ନିଜ ପରିବେଶର ବିଧି ବିଧାନକୁ ମାନି ଚଳେ । ସେହି ସମାଜର ଧର୍ମାଚରଣକୁ ଆଦର୍ଶ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିନିଏ ।

ଶୈଶବ ଅବସ୍ଥାରେ ଯଦି ଶିଶୁଟି ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷା ଓ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଲାଭ କରିଥାଏ, ତେବେ ତାର ବିଚାର ଶକ୍ତିର ବିକାଶ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାହାର ନୈତିକ ଧାରଣା ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଆଦର୍ଶ ପ୍ରତି ସେ ଅନୁରକ୍ତ ହୋଇଯାଏ ଆଠ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁ ସମାଜର ଭଲ ମନ୍ଦ ଏବଂ ଏଗାର ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ସେ ସମତା ବିଷୟକ ଧାରଣା ଅର୍ଜନ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇଯାଏ । ସେହିପରି ବାରରୁ ଚଉଦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ତାର ନ୍ୟାୟ ଓ ଔଚିତ୍ୟ ଜ୍ଞାନ ଆସି ଯାଇଥାଏ

ଏହି ବୟସକୁ ହିଁ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥା କୁହାଯାଏ । ଗବେଷକ ଓ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ନଅ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ଅଠର ବା ଉଣେଇଶ ବର୍ଷ ବୟସ ସୀମାକୁ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥା ଭାବରେ ଅଭିହିତ କରିଥାନ୍ତି । କେହି କେହି ପୁଣି ସାତ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ଷୋହଳ ବର୍ଷ ବୟସକୁ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥା କହିଥାନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୟସ ଅନୁସାରେ ସମାନ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥା ଆସି ନଥାଏ । ଏହାର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ସ୍ଥାନ କାଳ ଓ ପରିବେଶ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ନିର୍ଭର କରେ ।

ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ପିଲାମାନଙ୍କର କଣ୍ଠସ୍ୱରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଏ । ଶରୀରର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ହୋଇଚାଲେ ।

ପ୍ରଥମେ ପିଲାମାନେ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ନିଜକୁ ଲଜ୍ଜିତ ମନେ କରିଥାନ୍ତି ।ତାଙ୍କ ମନ ଭିତରେ ଏକ ଅଜଣା ଭୟ ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ । ସେମାନେ କିଛିଦିନ ପାଇଁ ନିଜକୁ ଅସହାୟ ମନେ କରନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କଠାରୁ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନର କାରଣ ଓ ଏଥିପାଇଁ କିଭଳି ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ହେବ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଅଗ୍ରେ ବହୁତେ ଶୁଣିଥାଆନ୍ତି; ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ହୁଏନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ସେ ପିଲାଟି ଯଦି ନିଜ ଅଭିଭାବକଙ୍କଠାରୁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ସହଯୋଗ ନପାଏ, ତେବେ ସେ ଯେକୌଣସି ଅଳ୍ପ ବୁଦ୍ଧି ସମ୍ପନ୍ନ ସାଙ୍ଗ ସାଥୀଠାରୁ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନର କାରଣ ଓ ପରିଣାମ ସମ୍ପର୍କରେ ପଚାରି ବୁଝିନିଏ । ଯାହାକି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଠିକ୍ ନୁହେଁ, ସେହି ପରାମର୍ଶ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାଟି ପାଇଁ କ୍ଷତି ସାଧନ କରିଥାଏ । ଭଲ ମନ୍ଦ ବିଚାର କରି ପାରୁ ନଥିବା ପିଲାଟି ନିଜର ଅଜ୍ଞାନତା ବସତଃ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି କେତୋଟି ଭୁଲ କରିଚାଲେ । ସେହି ଭୁଲ କଥା ଜାଣି ତାକୁ ସଂଶୋଧନ କରିବାକୁ ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କୁ ଅନେକ କଷ୍ଟ ସହିବାକୁ ପଡ଼େ ।

ଶୈଶବକୁ ଛାଡ଼ି କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିଲେ, ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ପିଲାଟି ଜୀବନ ସଂପର୍କରେ ଅଧିରୁ ଅଧିକ ଜାଣିବାକୁ ଚାହେଁ । ତା ମନରେ ଅଜସ୍ର ପ୍ରଶ୍ନ ଛାଇ ହୋଇଯାଏ । ଅନେକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ତା ମନକୁ ଆନ୍ଦୋଳିତ କରି ପକାଏ । ଏହି ସବୁ ପ୍ରଶ୍ନର ସଠିକ ଉତ୍ତର ସେ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ପାଇଯିବ ଏବଂ ତା ମନରେ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥିବା ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ଦୂର ହୋଇ ପାରିବ, ପିଲାର ଭବିଷ୍ୟତ ଗଠନ ସେତେ ସରସ ଓ ସୁନ୍ଦର ହୋଇ ପାରିବ ।

କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଏଭଳି ପରିବର୍ତ୍ତନ କାହିଁକି ହୁଏ ? ତାଙ୍କ ଶରୀର ଭିତରେ ହୁଏ କଣ ? ଏ ସଂପର୍କରେ ତାଙ୍କୁ ମୋଟାମୋଟି ଧାରଣା ଦେବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିତା ମାତା ବା ଅନ୍ୟ ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାଟି ଏମିତି ଏକ ସମୟ, ଯେଉଁ ସମୟରେ ପିଲାଟିକୁ ନା ଶିଶୁ ନା ଯୁବକ ବୋଲି କହିହେବ । ସଦ୍ୟ କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚି ସେ ଯେଉଁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁଭବ କରେ ଏବଂ ଦେଖେ, ସେ ସବୁ ତାର ଶରୀରରୁ କ୍ଷରଣ ହେଉଥିବା ହର୍ମୋନର କରାମତି । ବୟସ ବଢିବା ସହିତ ମଣିଷର ହର୍ମୋନର ଗତି ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଚାଲେ । ଏହା ଶରୀର ସହିତ ମନକୁ ମଧ୍ୟ ବିଶେଷ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଫଳତଃ ପିଲାଟି ଧୀରେ ଧୀରେ ଭାବ ପ୍ରବଣ ଓ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହୋଇ ଉଠେ । ତାର ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଭାବ ପ୍ରବଣତା ଦେଖାଯାଏ । ଛୋଟ କଥାକୁ ଅତି ଗମ୍ଭୀରତା ସହିତ ଚିନ୍ତା କରେ । ଏହି ସବୁ କାରଣରୁ ସେ ଠିକ୍ ନିଷ୍ପତ୍ତି ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ଭୁଲ କରିଚାଲେ ।

ଏହି ବୟସର ପିଲାମାନେ ନିଜର ବୟସକୁ ନେଇ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରେ ପଡ଼ିଯାନ୍ତି ବୟସ୍କମାନେ ତାକୁ ପାଖରେ ପୂରେଇ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ କି ସେମାନେ ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ସହଜରେ ମିଶି ଖେଳି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ବଡ଼ମାନେ ଯେଉଁ କଥା ହେଉଛନ୍ତି, ତାହା ଶୁଣିଲେ ସେମାନେ ଖରାପ ଭାବିବେ, ଏଣେ ଛୋଟମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ଖେଳିଲେ କିଏ କହିଦେବ "ତୁ କଣ ଆଉ ଛୁଆ ହେଇ ରହିଛୁ ?" ପୁଣି କେବେ ଟିକେ ପରିପକ୍ୱ ଭଳି କଥା କହିଲେ , ବଡ଼ମାନେ ହସିବେ; ଏଣେ ଛୋଟମାନେ ବୁଝିବେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେମାନେ ନିଜର ବୟସଗତ ପରିଚୟ ଖୋଜି ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଅଳ୍ପ କେଇଦିନ ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଁମାନେ ତାଙ୍କର ମାଆ ଓ ବାପାଙ୍କୁ ସବୁକିଛି ଭାବୁଥିଲେ, ତାଙ୍କ ଉପରେ ହିଁ ନିର୍ଭର କରି ଚଳୁଥିଲେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟ ତାଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ହିଁ କରୁଥିଲେ ।

ଏବେ କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ ନିଜ ଇଚ୍ଛା ମୁତାବକ କାମ କରିବାକୁ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ସେ ତାଙ୍କର ସମ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଳାମିଶା କରନ୍ତି । ଅଧିକ ସମୟ ସେମାନେ ସାଙ୍ଗ ସାଥୀଙ୍କ ସହିତ କାଟିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି । ଯାହାକି କୌଣସି ପିତା ମାତାଙ୍କୁ ମୋଟେ ପସନ୍ଦ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ଆକଟ କଲେ ସେମାନେ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ଉପରେ ବିରକ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ବିଶେଷ କିଛି ଅସୁବିଧା ନଥିଲେ ବି ସେମାନେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ତାଙ୍କର କଥାକୁ କେହି ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁ ନାହାନ୍ତି । ତାଙ୍କ ଇଚ୍ଛାରେ କିଛି କାମ କରାଇ ଦିଆ ଯାଉନାହିଁ । ତାଙ୍କର ସ୍ୱାଧୀନତା ବୋଲି କିଛିନାହିଁ । ତେଣୁ ସେମାନେ ବାହାର ଲୋକଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ଓ ସହଯୋଗ ତଥା ଆଶ୍ୱାସନା ପାଇବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ ହୋଇ ଉଠନ୍ତି ।

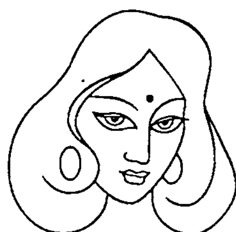
ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ କିଶୋର ଓ କିଶୋରୀମାନେ ବାଟ ହୁଡ଼ି ଯାଆନ୍ତି ଏହା କେବଳ ଆମର ପିଲା କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ପିଲା କ୍ଷେତ୍ରରେ ନୁହେଁ, କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାଙ୍କ ନିକଟରେ ଏହି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ସେମାନେ ନିଜକୁ ଉପେକ୍ଷିତ ମନେ କରି ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଅନେକ ଭୁଲ କରି ପକାନ୍ତି । ତେଣୁ ଏହି ବୟସର ପିଲାଙ୍କ ପ୍ରତି ଅଭିଭାବକମାନେ ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ପିତା ମାତାମାନେ ଯତ୍ନବାନ ଏବଂ ସଚେତନ ହେଲେ, ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ସମସ୍ୟା ପିଲାଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହି ପାରିବ । ନିଜର ଅଭିଳାଷକୁ ପିଲାଙ୍କ ଉପରେ ଲଦି ଦେବାକୁ ଯେଉଁମାନେ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି, ସେମାନେ ପିଲାଙ୍କ ଉପରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଅଯଥା ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ଗୋଟାଏ ପଟେ ନିଜର ଇଚ୍ଛା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପଟେ ପିତା ମାତାଙ୍କର ଇଚ୍ଛା ସେମାନଙ୍କୁ ଏକ ପ୍ରକାର ବିଚିତ୍ର ତଥା ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱାତ୍ମକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପକାଇ ଦିଏ ।

ଏହି ବୟସଟି ହେଉଛି, ମଣିଷ ଜୀବନର ଏକ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟ । ପ୍ରକୃତ ଜୀବନ ଗଠନର ପ୍ରଥମ ପାହାଚ । ହର୍ମୋନର ଦ୍ରୁତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଫଳରେ କୈଶୋର ବୟସର ପିଲାମାନେ ବିପରିତ ଲିଙ୍ଗ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି । ପୁଅମାନେ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ଏବଂ ଝିଅମାନେ ପୁଅମାନଙ୍କୁ ସୁନ୍ଦର ଦିଶନ୍ତି ଏବଂ ଭଲ ଲାଗନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ପିଲାଙ୍କର ମନ ସ୍ୱପ୍ନ ରାଇଜରେ ବିଚରଣ କରେ ।

ସେମାନେ ଯାହା କରିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି, ଯାହା କରୁଛନ୍ତି ; ତାହା କେବଳ ଠିକ୍ ବୋଲି ମନେ କରନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନେ ସୁବିଧା ପାଇଲେ, ବୟସର ଦୋଷ ଏବଂ ଅଭିଭାବଙ୍କର ଉଦାସୀନତା କାରଣରୁ ନିଜର ପାଦ ଖସେଇ ଦିଅନ୍ତି ।

ବିପରିତ ଲିଙ୍ଗ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ ହେବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାଣୀର ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । କିନ୍ତୁ ସଂଯମତା ଏବଂ ସମାଜ ପ୍ରତି ଥିବା ଆମର ଆନୁଗତ୍ୟ ହିଁ ପିଲାଙ୍କୁ ସେ ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର କରାଇ ଦିଏନାହିଁ । ଏ ଦିଗରେ ଯୋଗ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ନୈତିକ ଶିକ୍ଷା ଯାଦୁଭଳି କାମଦିଏ ।





କିଶୋରୀମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା ଓ ସମାଧାନ

ଗେଲ ବସରରେ ନିଜ ଭାଇ ଓ ବାପାଙ୍କ ସହିତ ଖେଳି ବୁଲି ବଢୁଥିବା ଝିଅଟି ହଠାତ୍ ଦିନେ କିଛି ଗୋଟାଏ ବଡ଼ ଧରଣର ପରିବର୍ତ୍ତନର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଯାଏ । ନିଜ ପିନ୍ଧା କପଡ଼ା ହଠାତ ରକ୍ତ ଜୁଡୁବୁଡୁ ହେଇଯାଏ । ଝିଅଟି ପ୍ରଥମେ ଏତେ ପରିମାଣରେ ରକ୍ତକୁ ଦେଖି ଡରିଯାଏ । ଏମିତି କାହିଁକି ହେଇଗଲା, ସେ ଜାଣି ନପାରି ମାଆ ଆଗରେ ସବୁକଥା କହି ପକାଏ । ମାଆ ଝିଅର କଥା ଶୁଣି ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି । ଘରେ ଚହଳ ପଡ଼ିଯାଏ । ମାଆ ବାପାଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇ ଫିସ୍ ଫିସ୍ ହେଇ କଣ କହି ଦିଅନ୍ତି, ତାପରେ ଘରେ ଅନ୍ୟମାନେ କୁହାକୁହି ହୁଅନ୍ତି- ଝିଅ ଆଜି ବଡ଼ ହେଇଗଲା ବା ଘର ଯୋଗ୍ୟା ହେଇଗଲା । ଘରେ ଥିବା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ତାକୁ ମୁଣ୍ଡ ଧୋଇ ଗାଧୋଇ ପଡ଼ିବାକୁ କହି ଦିଅନ୍ତି । ମାଆ ଧୀରେ କି କହି ଦିଅନ୍ତି, ତୁ ଏବେ ପୁଅ ପିଲାଙ୍କ ସହିତ ମିଳା ମିଶା କରିବୁ ନାହିଁ କି ଖେଳାବୁଲା କରିବୁ ନାହିଁ ।

ଝିଅଟି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରେ, ତାର ମନ ସହିତ ଶରୀରର ଆକାରରେ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଯାଉଛି । ଶରୀରର ଓଜନ ବଢି ଯାଇଛି । ଅଣ୍ଟା ତଳୁ ଆଣ୍ଠୁଯାଏ ମୋଟା ହେଇ ଯାଉଛି । ଅଧିକ ସମୟ ଶୋଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁଛି ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର

ଭୋକ ଲାଗୁଛି । ମଝିରେ ମଝିରେ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧୁଛି, ପେଟ କଟିଛି ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନର ଲୋମ ବହଳିଆ ଦିଶୁଛି । ଯାହାକି ତାକୁ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଭାରି ଅଡ଼ୁଆ ଅଡ଼ୁଆ ଲାଗେ । ମନ ଖୋଲି ସେ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନର କାରଣ ବିଷୟରେ କାହାକୁ ପଚାରି ପାରେନାହିଁ । ସାଙ୍ଗମାନେ ତାକୁ ଦେଖି ଟାହି ଟାପରା କରନ୍ତି । କେହି କେହି ତା ଶରୀରକୁ ଚାହିଁ ମୁରୁକି ମୁରୁକି ହସି ଦିଅନ୍ତି ଝିଅ ପିଲାଟି ତା ସାଙ୍ଗ ପିଲାର ହସର ଅର୍ଥକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ବୁଝି ନପାରି ମନ ଦୁଃଖ କରି ପକାଏ । ନିଜକୁ ଲଜ୍ଜିତ ମନେ କରେ । ଏଥିରେ ତାର କିଛି ଦୋଷ ତ୍ରୁଟି ରହିଗଲା କି ଭାବି ମନ ଭିତରଟା ତାର ଘାଣ୍ଟି ଚକଟି ହୁଏ । କାଲି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ବେକରେ ଝୁଲି ପିଠିରେ ବସି , ହାତ ଧରା ଧରି ହୋଇ ଖେଳୁଥିଲା ; ଆଜି ହଠାତ ତାଙ୍କୁ ଛୁଇଁବାକୁ ମାଆ ମନା କରି ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହାର ରହସ୍ୟ କଣ ? ତାର ଠିକ୍ ଉତ୍ତର ସେ କାହାରିଠାରୁ ପାଇ ପାରେନା । ତେଣୁ ସେ ମାନସିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହିତ ନିଜକୁ ଏକୁଟିଆ ହେଇଯିବା ଭଳି ଅସହାୟତା ଅନୁଭବ କରେ । ନିଜ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ଆକାର ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ପ୍ରତି ମାସରେ ଥରେ ଗୋଟାଏ ଅଶ୍ୱସ୍ତିକର ପରିସ୍ଥିତି ତା ମନକୁ ବିଚଳିତ କରି ପକାଏ । ଯଦି ତାଙ୍କ ଘରର ପରିବେଶଟି ସଫା ସୁତର ନଥିବ, ଅପରିଷ୍କାର କପଡ଼ା ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଝିଅଟି ନିଶ୍ଚୟ ଇନ୍‌ଫେକ୍ସନ ବା ସଂକ୍ରମଣର ଶିକାର ହୋଇଯାଏ ।

ସବୁଠାରୁ ବିପଦ ଜନକ ତଥା ଭୟଙ୍କର ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଯାଏ, ଯଦି କୌଣସି ଅଚିହ୍ନା ପୁଅ ପିଲାଟି ତାର ଅଙ୍ଗ ସୌଷ୍ଠବକୁ ଦେଖି କିଛି ଅଶ୍ଳୀଳ ଇଙ୍ଗିତ ଦିଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା କିଶୋରୀଟି ଏକ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ଅତ୍ୟାଚାର ଭୋଗକରେ ।



ଏଭଳି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାରରେ ସେ ଅତିଷ୍ଠ ହୋଇପଡ଼େ । ଏହି ବିଷୟରେ ସେ କାହା ଆଗରେ ତା କଥା କହି ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବ, ସେକଥାକୁ ସେ ନିଜେ ସ୍ଥିର କରି ପାରେନା ।

ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ଦୁଷ୍ଟ ବା ଚଗଲା ପ୍ରକୃତିର ବଡ଼ ଝିଅ ଥାଆନ୍ତି, ସେମାନେ ବି ସୁଯୋଗ ଦେଖି ନବ ଯୌବନା କିଶୋରୀକୁ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଅତ୍ୟାଚାର ଆରମ୍ଭ କରି ଦିଅନ୍ତି । ଅଳ୍ପ କେଇଟା ଦିନ ଭିତରେ ଛୋଟ ଝିଅଟି ହଠାତ ଏତେଗୁଡ଼ାଏ ସମସ୍ୟାରେ ଛନ୍ଦି ହୋଇପଡ଼ି ଅଣ ନିଶ୍ୱାସୀ ହେଇପଡ଼େ । ନିଜେ ସଚେତନ ନଥିବାରୁ ଏବଂ ଭୁଲ କାର୍ଯ୍ୟର କୁପରିଣତି ସଂପର୍କରେ ତାର ଧାରଣା ନଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କ ଭିତରୁ କେତେଜଣ ପୁଅ ପିଲାଙ୍କ ସହିତ ଏକାନ୍ତରେ ମିଳାମିଶା କରି ଅକାଳରେ ଗର୍ଭ ଧାରଣ କରିଥାନ୍ତି । ବିବାହର ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇ କେତେଜଣ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ତା ସହିତ ଶାରୀରିକ ସଂପର୍କ ରଖି ଶେଷରେ ପ୍ରତାରଣା କରନ୍ତି । ଏଭଳି କୁକର୍ମକୁ ଆମର ସମାଜ ଅତି ଘୃଣା କରି କୁଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖେ ।

ଏହାଦ୍ୱାରା କିଶୋରୀର ସ୍ୱପ୍ନିଳ ସୁନ୍ଦର ଜୀବନଟି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ନିନ୍ଦା ଅପମାନ, ଦୁଃଖ ଓ ମାନସିକ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ସେ ଛଟପଟ ହୁଏ । ତାର ପରିବାରର ମାନ ସମ୍ମାନ ଏବଂ ଇଜ୍ଜତ ମାଟିରେ ମିଶିଯାଏ ।

କିଶୋରୀମାନଙ୍କର ମନ ଓ ଶରୀର ଅପରିପକ୍ୱ ଥିବାରୁ ତାଙ୍କୁ ଭୁଲ ବାଟରେ ନେଇ ଯିବା ଅତି ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ଏଭଳି ଘଟଣା ପ୍ରତିଦିନ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଘଟୁଛି । କିନ୍ତୁ ଲୋକ ଲଜ୍ଜାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଅନେକ ଅଭିଭାବକ ଏଭଳି କୁକର୍ମକୁ ଲୋକ ଲୋଚନକୁ ଆଣନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଏହି ଭଳି କୁକର୍ମ ଘଟିବାର ମୂଳ କାରଣ ହେଲା–ଆମ ସମାଜରେ ବାପା ମାଆମାନେ କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ଅତି ଛୋଟ ମନେ କରି ଅନେକ କଥା କହନ୍ତି ନାହିଁ । ଅଭିଭାବକମାନେ ତାଙ୍କ ସହିତ ଯୌନ ଜୀବନ ସଂପର୍କୀୟ ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ ଲଜ୍ଜା ମନେ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ନିଶ୍ଚିତ ଥାଆନ୍ତି, ଝିଅ ବଡ଼ ହେଇଗଲେ ସେ ନିଜେ ନିଜେ ସବୁ କଥା ବୁଝିଯିବ । ସେ ସାଙ୍ଗ ସାଥୀଙ୍କଠାରୁ ସବୁ କଥା ଜାଣି ଯିବ ।

ଝିଅମାନେ ବଡ଼ ହେଇଗଲେ, ପରିବର୍ତ୍ତିତ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସେମାନେ ଯେଉଁ ସବୁ ସମସ୍ୟାରେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି, ତାକୁ ମୁକାବିଲା କରିବା ପାଇଁ କିଭଳି ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ, ସେକଥା ଅଧିକାଂଶ ମାଆମାନେ ପ୍ରାୟ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା ବୁଝିଆର କରି ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଫଳରେ ସେମାନେ ତାଙ୍କର ସାଙ୍ଗ ସାଥୀ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ଜ୍ଞାନଥିବା ବୁଢା ବୁଢୀ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସୂତ୍ରରୁ ନିଜର ସୁରକ୍ଷା ବା ଆତ୍ମରକ୍ଷାର ଉପାୟ ପଚାରି ବୁଝି ନିଅନ୍ତି ସେମାନେ ଯେତିକି ବୁଝନ୍ତି, ସେତିକି କରନ୍ତି । ନିଜର ଅଜ୍ଞତା କାରଣରୁ ସେମାନେ ଛୋଟ ବଡ଼ ଭୁଲ କରି ଚାଲନ୍ତି, କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭାଗ୍ୟ ବଶତଃ ତାଙ୍କର କିଛି କ୍ଷତି ହୁଏନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଶୋରୀମାନେ ବିପଦର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଯେହେତୁ ମାଆମାନେ ଝିଅ ସହିତ ଖୋଲା ଖୋଲି ଭାବେ ଯୌନ ଶିକ୍ଷା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତି ନାହିଁ, ତେଣୁ ଝିଅମାନେ ମଧ୍ୟ ଯୌନ ସଂପର୍କୀୟ ସମସ୍ୟା ମାଆ ପାଖରେ କହିବାକୁ ସଂକୋଚବୋଧ କରନ୍ତି । କିଛି ଗୁରୁତର ଘଟଣାକୁ ଲୁଚେଇ ରଖନ୍ତି । ଏହା ଫଳରେ କିଶୋରୀମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା ବଢିଚାଲେ ଏବଂ ତାହା ଜଟିଳ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଭିଭାବକମାନେ ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ହେବ, ତାଙ୍କ ସମୟର ସମସ୍ୟା ଯାହା ଥିଲା, ଆଜିର ସମାଜରେ ସମାନ ସେତିକି ସମସ୍ୟା ନାହିଁ । ସଂପ୍ରତି ଆଧୁନିକତା ନାମରେ ସେହି ସମସ୍ୟାର ରୂପ ଓ ଆକାର ବହୁତ ବଢି ଯାଇଛି ।

କିଶୋରୀମାନେ ମଧ୍ୟ କିଶୋରମାନଙ୍କ ଭଳି ନିଜକୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଚତୁର ଏବଂ ଅନେକ କିଛି ଜାଣିଥିବା ଭଳି ଆଚରଣ କରନ୍ତି । ନିଜର ବୟସ ବଢିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ସେମାନେ ନିଜର ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ଅଜ୍ଞ ବା ଦୁର୍ବଳ ମନେ କରନ୍ତି । ଫଳରେ ସେମାନେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାଚାରୀ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି । ସମାଜର ଚଳଣି ବା ରୀତି ନୀତିକୁ ବେଖାତିର କରି ବୟସର ଡେଣାରେ ଉଡ଼ି ବୁଲନ୍ତି । ସୁସ୍ଥ ସମାଜରେ ଥାଇ ଅସୁସ୍ଥ ପରମ୍ପରା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ତାଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପ ଲୋକ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଘୃଣ୍ୟ ବିବେଚିତ ହୁଏ । ଆମେ ଦେଖୁ, ସେହିଭଳି ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ କିଶୋରୀମାନେ ଶିଘ୍ର ଓ ସହଜରେ ଅନ୍ୟର ଚାଟୁ କଥାରେ ବଶୀଭୂତ ହୋଇ ନିଜର ସର୍ବନାଶ କରି ପକାନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ନିଜର ମାଆଙ୍କର ଉପଦେଶ ମାନି ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଜୀବନ ବିତେଇବାକୁ ମନସ୍ଥ କରି ଥାଆନ୍ତି, ସେମାନେ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ଅନାଗତ ସମସ୍ୟାକୁ ସହଜରେ ଟାଳି ଦେଇ ପାରିଥାନ୍ତି ।

ଆମ ସମାଜ ଅତି ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଇ ଚାଲିଛି । ସେହି ଗତିରେ ଆମକୁ ନିଶ୍ଚୟ ଯିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ନଚେତ ଆମେ ପଛୁଆ ହେଇ ତଳେ ପଡ଼ି ରହିଯିବା । କିନ୍ତୁ ଏକଥାକୁ ବି ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, ଆଧୁନିକତା ନାମରେ କେତେଟା କୁତ୍ସିତ ଚଳଣି କ୍ୟାନସର ଭଳି ଆମ ସମାଜର ଶରୀରରେ ମାଡ଼ି ମାଡ଼ି ଚାଲିଛି । ଅପସଂସ୍କୃତିର ଚାକଚକ୍ୟ ଯେମିତି ଅସ୍ଥାୟୀ ସେମିତି

କ୍ଷତିକାରକ । ସେଥିରେ ଯେଉଁମାନେ ବିମୋହିତ ହୋଇ ନିଜକୁ ସାମିଲ କରି ଦିଅନ୍ତି, ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ସେମାନେ କେବଳ ପଶ୍ଚାତାପ କରିଥାନ୍ତି । ଅପସଂସ୍କୃତିର ପ୍ରାବଲ୍ୟ ତଥା ଆମ ସଂସ୍କୃତିର ଅବକ୍ଷୟ ଜଉଘରେ ଥାଇ କିଶୋରୀମାନେ କିଭଳି କାହାକୁ ଆପଣେଇବେ, କାହା ପ୍ରତି ଉଦାସୀନ ରହିବେ; ସେକଥା ଜାଣି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସମସ୍ୟା ହୋଇ ରହେ । ଅଭିଜ୍ଞ ପିତା ମାତାମାନେ ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଦିଗରେ ସହାୟତା ନକଲେ, ତାରୁଣ୍ୟର ପାହାଚଟି ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଅଭିଶପ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।

ନିଜର ଆର୍ଥିକ ପରିସ୍ଥିତି ସମ୍ପର୍କରେ ନିଜର ପିଲାଙ୍କୁ ସଚେତନ କରାଇ ଦେଲେ, ସେମାନେ ଅନ୍ୟକୁ ଦେଖି ତାଙ୍କ ସହିତ ପ୍ରତିଯୋଗିତା କଲା ଭଳି ଅଯଥା ବିଭିନ୍ନ ଜିନିଷ ପତ୍ର କ୍ରୟ କରିବାକୁ ଆଗଭର ହୁଅନ୍ତେ ନାହିଁ ।

ଆଜରି ଯୁଗକୁ ବିଜ୍ଞାପନର ଯୁଗ କୁହାଯାଏ । ଅନେକ ଅଦରକାରୀ ଜିନିଷ ଆକର୍ଷଣୀୟ ବିଜ୍ଞାପନ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମ ଘରକୁ ଚାଲିଆସେ । କେତେକ ଝିଅ ବିଜ୍ଞାପନ ଦେଖି ନିଜକୁ ସୁନ୍ଦରୀ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ବାଜେ କ୍ରିମ୍ କିଣିଆଣି ଦେହରେ ଲଗାନ୍ତି । ବେଳେ ବେଳେ ସେହି କ୍ରିମ୍‌ଟି ଝିଅର ମୁହଁରେ କଳା ଦାଗ ଓ ପ୍ରଚୁର ବ୍ରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଝିଅମାନେ କିଛି ଗୋଟାଏ ଜିନିଷ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବାର ଦେଖି ଆମର ଝିଅ ବି ସେହି ଜିନିଷଟିକୁ ଘରକୁ ଆଣିବାକୁ ଜିଦ୍ ଧରିବସେ । ଆମର ଅଭିଭାବକମାନେ ଭାବନ୍ତି, ଅଳ୍ପ କେତେଟା ଟଙ୍କା ପାଇଁ ଯଦି ସେ ଜିଦ୍ ଧରୁଛି, ତାକୁ ସେତେକ ଦେଇଦେଲେ ଝ୍‌ନ୍‌ଝଟ ଗଲା । ଏଭଳି ନିଷ୍ପତ୍ତି ଫଳରେ ଝନ୍ ଝଟ ଯାଏନାହିଁ । ବରଂ କେତୋଟି ନୂଆ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ,

କେଉଁ କ୍ରିମ୍‌ରେ କି ପ୍ରକାର ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ରହିଛି; ସେକଥା ଆମେ ଜାଣି ନଥାଉ । ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଔଷଧ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ ଅମୃତ ହେଲାବେଳେ ଅନ୍ୟ ଜଣକ ପାଇଁ ବିଷ ଭଳି କାମ କରିଥାଏ । ଅଭିଭାବକମାନେ ଯଦି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରି ନିଜର କିଶୋରୀ କନ୍ୟା ପାଇଁ ଭଲ କ୍ରିମ୍ କିଣି ଆଣନ୍ତେ, ତେବେ ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଅନ୍ତା ନାହିଁ ।





କିଶୋରମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା ଓ ସମାଧାନ-

କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ପାଦ ଦେବାମାତ୍ରେ ପିଲାଙ୍କ ଆଗରେ କେତେକ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ । ଯାହାକି କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟାଠାରୁ ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଭିନ୍ନ । ହର୍ମୋନର ପ୍ରଭାବରେ କିଶୋରମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ମଧ୍ୟ କେତୋଟି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ । ନାକ ତଳେ ନିଶ ଓ ମୁହଁରେ ଦାଢି ଗଜରି ଉଠେ । ପ୍ରଥମେ ପିଲାଟିକୁ ଏହା ବଡ଼ ଅଡୁଆ ଲାଗେ, ପୁଣି ସେଥିପ୍ରତି ସଚେତନ ହେଇ ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କ ଆଗରେ ଠିଆ ହେବାକୁ ତାକୁ ଲାଜ ଲାଗେ । ସେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ତଳକୁ ଚାହିଁ କଥାକହେ । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଅଭିଭାବକମାନେ ତାର ମନୋବଳକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ, ଆମେ କିଶୋରଟିକୁ ସହଜ ଓ ସରଳ ଭାବରେ-ଏହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୁରୁଷ ପିଲା ପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବୋଲି ବୁଝେଇ ଦେଇ ପାରିବା, ଏହାଦ୍ୱାରା ତା ମନରେ ଉଠୁଥିବା ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଖୁବ ଶୀଘ୍ର ଦୂରେଇ ଯାଇ ପାରିବ ।

ସାଧାରଣତଃ ଅଭିଭାବକମାନେ ଏଦିଗରେ ଉଦାସୀନ ରହି ଏହି ଘଟଣାଟିକୁ ଅତି ନଗଣ୍ୟ ବୋଲି ମନେ କରିଥାନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ଏହି ସମସ୍ୟାଟି ପିଲାଟି ପାଇଁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବଡ଼ ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରେନାହିଁ, ତଥାପି ଏହି

ଭଳି କୈଶୋର କାଳୀନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମ୍ପର୍କରେ କଥା ବାର୍ତ୍ତା କରିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ଭୟ ସଂକୋଚ ଥାଏ, ଏହା ମାଧ୍ୟମରେ ସେହି ସଂକୋଚ ପଣିଆ ଦୂର ହୋଇପାରେ । ନୂତନ ଅଭିଜ୍ଞତା ଓ ନୂତନ ଭାବନାଟି ନକାରାତ୍ମକ ଦିଗକୁ ଟାଣି ହୋଇ ଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱପ୍ନିଳ ଜୀବନର ମୂଳଦୁଆ ପଡ଼ି ପାରିବ । ସେ ତାର କିଶୋର ବୟସଟିକୁ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱହୀନ ତଥା ସୁଖମୟ କରି ଉପଭୋଗ କରି ପାରିବ ।

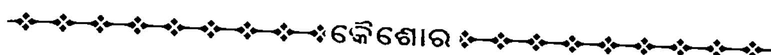
କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରଥମେ ପିଲାର କଣ୍ଠସ୍ୱର ମୋଟା ଶୁଣା ଯିବା ଫଳରେ ପିଲାଟିକୁ ଅଡୁଆ ଅଡୁଆ ଲାଗେ । ଦେହ ଭଲ ନଥିବା କିମ୍ବା ଗଳା ଖରାପ ହେଇଯିବାର ଭୟ ତା ମନକୁ ଆସେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସେ କଥା ବାର୍ତ୍ତା ହେବାକୁ ମଧ୍ୟ ସଂକୋଚବୋଧ କରେ ।

ଏହି କେତୋଟି ବାହ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବ୍ୟତୀତ କିଶୋର ମନରେ ଏକ ବିରାଟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ । ତାର ଆଚରଣ, ଭାବନା, ଆତ୍ମ ସ୍ୱାଭିମାନ, ସାହସରେ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଏ । ମନ ତାର ଚଞ୍ଚଳ ହୋଇ ଉଠେ ବିପରିତ ଲିଙ୍ଗ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ ହୁଏ । କୁସଙ୍ଗରେ ପଡ଼ି ପାନ ସିଗାରେଟ ଖଣ୍ଡେ ଟାଣି ପକେଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରେ । ଏହି ସମୟରେ ଯଦି ଅଭିଭାବକମାନେ ପିଲାଟିକୁ ଭଲର ସୁଫଳ ଓ ମନ୍ଦର କୁଫଳ ସଂପର୍କରେ ସଚେତନ କରାଇ ନ ଦିଅନ୍ତି, ତେବେ ଅଳ୍ପ ବୁଦ୍ଧି ସମ୍ପନ୍ନ କିଶୋରଟି ଭୁଲ ବାଟରେ ପାଦଦେଇ ତାର ଭବିଷ୍ୟତକୁ ଅନ୍ଧକାର ଗହ୍ୱର ଭିତରକୁ ଠେଲି ଦିଏ ।

ଅଧିକାଂଶ କିଶୋର ନିଜ ବୟସର ପିଲାଙ୍କ ସହିତ ଅଧିକ ସମୟ କାଟିବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ଖୋଲା ମନରେ ନିଜର ଘର କଥାକୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟ

ସାଙ୍ଗ ସାଥୀଙ୍କ କଥାକୁ ଆଲୋଚନା କରିଥାନ୍ତି । ବେଳେ ବେଳେ ସାଙ୍ଗ ସାଥୀ ହୋଇ ସେମାନେ କେତୋଟି ଭୁଲ କାମ କରିବାକୁ ଦୁଃସାହସ କରି ପାକାନ୍ତି ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ସମସ୍ତଙ୍କ ଆଖିରେ ନିନ୍ଦିତ ହୁଅନ୍ତି । ଯେହେତୁ ସେମାନେ ଅନ୍ୟ ତୁଳନାରେ ନିଜକୁ ବେଶ ସମର୍ଥ ଓ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷ ମନେ କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ ଯାହା ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି, ତାହାକୁ ସେ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ କୁଣ୍ଠିତ ହୁଅନ୍ତି । ନଚେତ କେବଳ ବାଧ୍ୟ ହୋଇ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ସେ ପରାମର୍ଶକୁ ଗ୍ରହଣ କରିନ୍ତି । ଛୋଟିଆ କଥାକୁ ନେଇ ଭୀଷଣ ଯୁକ୍ତି ତର୍କ କରନ୍ତି । ନିଜେ ଯାହା କରିଥାନ୍ତି, ତାକୁ ଯୁକ୍ତି ଯୁକ୍ତ ବୋଲି ପ୍ରମାଣ କରି ଦେବାକୁ ପାରୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ହାରି ଯିବାକୁ ସେମାନେ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହି ବୟସରେ ତାଙ୍କର ଜିଦ୍‌ଖୋର ମନୋବୃତ୍ତି ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ତାଙ୍କର ଇଛା ବିରୁଦ୍ଧରେ କେହି ଗଲେ, ତାକୁ ସେମାନେ ସହ୍ୟ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ନିଜର ଅଭିଷ୍ଟ ପଦାର୍ଥକୁ ପାଇବା ପାଇଁ ସେମାନେ ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାର ଅସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଛାନ୍ତି ନାହିଁ । ଅପମାନ ଓ ଅସହାୟତା ତାଙ୍କ ପାଇଁ ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ତେଣୁ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ପରି ଜଘଣ୍ୟ ପାପ କରିବାକୁ ସେମାନେ ଦ୍ୱିଧାବୋଧ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଅପରାଧ ପ୍ରବଣତା ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ । ରୀତି ନୀତି ଏବଂ ସମାଜର କଟକଣାକୁ ସେମାନେ ସହଜରେ ସମାଲୋଚନା କରି ପକାନ୍ତି ।

ଏହି କେତୋଟି ଲକ୍ଷଣ ବ୍ୟତୀତ ସ୍ଥାନ କାଳ ଓ ପାତ୍ର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଆହୁରି କେତୋଟି ଦୁର୍ଗୁଣ ଓ ସୁଗୁଣ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ଯାହାକୁ ଆମେ କିଶୋରମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରିନେବା । କେତେକ ବିଶେଷ କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଶୋରଙ୍କ ପାଖରେ ଏହି ସବୁ ଲକ୍ଷଣ ମୋଟେ



ପ୍ରକାଶ ପାଏନାହିଁ । ବରଂ ଅନ୍ୟ କେତୋଟି ନୂଆ ସମସ୍ୟାକୁ ନେଇ ସେମାନେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ ଯଦି କୌଣସି ଏକ ରଚନାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ନିୟୋଜିତ କରି ଦିଆ ଯାଇଥାଏ, ତେବେ ସେମାନେ ସେହି କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦକ୍ଷତାର ସହିତ କରି ଦେଇ ପାରନ୍ତି । ମୋଟା ମୋଟି ଭାବେ କହିବାକୁ ଗଲେ, କିଶୋର ଅବସ୍ଥାଟି ହେଉଛି, ମଣିଷର ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବେତାଳର ବେଳ । ତାକୁ ନେଇ ଯେଭଳି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇ ପାରିବେ, ସେଥିରେ ସେମାନେ ସଫଳ ହୋଇ ପାରିବେ ।

ଯେଉଁ ସମସ୍ୟା ଗୁଡ଼ିକ ସଂପର୍କରେ ଆମେ ଆଲୋଚନା କଲେ, ସେ ସମସ୍ତ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଏତେ ସହଜ ବା ସରଳ ନୁହେଁ । ବେଳେ ବେଳେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଗୁଡ଼ିକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜଟିଳ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟିକରେ । ତାପୂର୍ବରୁ ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କୁ ନିଜର କିଶୋର ପୁତ୍ରର ମଙ୍ଗଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ସଚେତନ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । କିଛି ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ତାଙ୍କପାଇଁ ସମୟ ଦେବାକୁ ପଡ଼େ । ନିଜକୁ ସାମ୍ପ୍ରତିକ ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ପରିଚିତ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ମାଡ଼ ଗାଳି ବା ଭୟ ଦେଖାଇ କୌଣସି ପିଲାକୁ ସୁଧାରିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏନାହିଁ । ପିଲାର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିବାକୁ ଯଦି ଅଭିଭାବକମାନେ ଯଥାସାଧ୍ୟ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ନିଜର ପରିବାରର ଆୟ ସୀମା ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ କରାଇ ଦେଇ ପାରିବେ । କୁକର୍ମର କୁଫଳ ଏବଂ ସତ୍ୟର ସୁଫଳ ସମ୍ପର୍କରେ ବୁଝେଇ ପାରିବେ, ତେବେ ନିଶ୍ଚୟ କେତୋଟି ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇପାରି ।

କେତେକ ପିଲା କୁସଙ୍ଗରେ ପଡ଼ିଯାଇ ନିଶା ପାନ କରିଥାନ୍ତି । ଲୁଚେଇ ଲୁଚେଇ ସିଗାରେଟ ଟାଣନ୍ତି । ସେହିଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଥମରୁ ପିଲାଟିକୁ ଏକୁଟିଆ

ତାକି କୁସଙ୍ଗର ପରିଣତି ଏବଂ ନିଶା ପାନର କୁପରିଣତି ସମ୍ପର୍କରେ ବୁଝେଇ ଦେବାକୁ ହେବ । ପିତା ମାତା ନିଜେ ଯେମିତି ଏହି କୁଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିବେ, ସେଦିଗ ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହେବେ । ପିଲାଙ୍କୁ ଯେତେ ପ୍ରକାର ଭଲ କଥା କୁହାଯିବ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଅଭିଭାବକମାନେ ଆଗ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଦେଖାଇଲେ, ତାର ପ୍ରଭାବ ଭଲ ଭାବରେ ପିଲାଙ୍କ ଉପରେ ପଡ଼େ । ଆମେ ପିଲାଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ଅନ୍ୟ କାହାକୁ ଅଶ୍ଳିଳ ଭାଷା ବା କଟୁ ଭାଷାରେ ଗାଳି ଗୁଲଜ କରୁଥିବାର ଦେଖିଲେ, ପିଲାଟି ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ଦେଖି ସେହି ଭାଷା ଅନ୍ୟ ସାଙ୍ଗ ସାଥୀଙ୍କ ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରିବ । ପରେ ଅଭ୍ୟାସ ବସତଃ ବଡ଼ମାନଙ୍କ ସହିତ ମଧ୍ୟ ସେହି ଭାଷା ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

ଏହି ବୟସର ପିଲା ଅଧିକ ସମୟ ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିର ବାହାରେ ରହିଲେ, ନିର୍ଭୟରେ କୁକର୍ମ ପ୍ରତି ଆଗେଇ ଯାଆନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରରୁ ଆସିଥିବା ଏବଂ କୁଭ୍ୟାସରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ଥିବା ପିଲାଟି ଯଦି ତାର ସାଙ୍ଗ ହେଇଗଲା, ତେବେ ସେ ତାକୁ ତୁରନ୍ତ ଖରାପ ଦିଗକୁ ଟାଣି ନେଇଯିବ । ଏହି ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ ଭିତରେ ଅପ୍ରାକୃତ ଯୌନାଚାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏହି ନୂତନ ଅଭିଜ୍ଞତା ଅର୍ଜନ କରିବା ପରେ ପିଲାଟି ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭବ କରେ । ବେଳେ ବେଳେ ତାର ଜୀବନ ପ୍ରତି ଏହା ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଭିଭାବକ ବା ଅନ୍ୟ ଗୁରୁଜନ କେହି ପିଲାର ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିଲେ, ସେ ପିଲାର ଗତିବିଧି ଓ କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପକୁ ଗୁରୁତ୍ୱର ସହିତ ନଜର ଦେବେ । ଯେଉଁ ପିଲାଟି ସହିତ ଆମ ପିଲା ଅଧିକ ମିଶୁଛି, ତା ସଂପର୍କରେ ଅଧିରୁ ଅଧିକ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରିବାକୁ ହେବ । ପିଲା ସାଙ୍ଗର ବାପା ମାଆଙ୍କ

ସହିତ ଆମର ପରିଚୟ ଥିଲେ, ସେ ପିଲାଟି ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସମ୍ମାନ ଓ ଉଚିତ ଭୟ କରିବ । ଭବିଷ୍ୟତରେ କୁକର୍ମ ଦିଗରେ ନଆଗେଇବାକୁ ସେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ରହିବ ।

ଅଭିଭାବକମାନେ ବାରମ୍ବାର ଆମ ପିଲାର ହଷ୍ଟେଲ ବା ବସାଘର ବା ପଢାଘର ପରିଦର୍ଶନ କରୁଥିଲେ, ଦୁଷ୍ଟ ଓ କୁଅଭ୍ୟାସରେ ଅଭ୍ୟସ୍ଥ ଥିବା ପିଲା ଆମ ପିଲା ଉପରେ କୁଦୃଷ୍ଟି ପକାଇ ପାରିନ୍ତି ନାହିଁ ।

କେତେକ ପିଲା ଅଛନ୍ତି, ସେମାନେ କାହାରି କଥାରେ ବା କୌଣସି ପିଲାର ସହଯୋଗ କାମନା କରନ୍ତି ନାହିଁ, ପୁଣି କାହାରି ସହିତ ମିଳା ମିଶା ବି କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେଭଳି ପିଲା ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ସାଧନ କରି ସଫଳତା ସହିତ ସାଧନା କ୍ଷେତ୍ରରୁ ଫେରି ଆସନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଧରଣର କେତୋଟି ସମସ୍ୟା ଥାଏ । ପ୍ରଥମତଃ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ଓ ପାଠ୍ୟ ଉପକରଣ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଖରେ ମହଜୁଦ ନଥାଏ । ଦେହ ପା ଖରାପ ହେଲେ, କେହି ଟିକେ ତାକୁ ଦେଖାଶୁଣା କରିବାକୁ କେହି ନଥାନ୍ତି । ତାର ବିପଦ ଆପଦ ବେଳେ ଜଣେ ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ବନ୍ଧୁ ବା ରୁମ୍ ମେଟ୍ ଯେଭଳି ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ, ସେଭଳି ସାହାଯ୍ୟ ମିଳେ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ ମନସ୍କତା ବସତଃ ସେ କିଛି ଜିନିଷ ଛାଡ଼ି ଦେଇଥିଲେ ବା ନିଜ ବସା ଘର କବାଟ ଖୋଲା ରହିଯାଇଥିଲେ, ତାକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବାକୁ କେହି ନଥାନ୍ତି । ଏହି ସମସ୍ତ ଛୋଟ ବଡ଼ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଦିଗରେ ଅଭିଭାବକମାନେ ସଚେତନ ହେଲେ, ପିଲାଟିର ଭବିଷ୍ୟତ ସରସ ଓ ସୁନ୍ଦର ହୋଇପାରିବ ।



କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସଚେତନ ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ;

କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ପିଲାମାନେ ପାଦ ଦେଲାବେଳେ କେତେକ ବିଶେଷ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଇ ଗତି କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ । ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ସବୁକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ପିଲାମାନେ ପ୍ରଥମେ ଭୟଭିତ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି । ଧୀରେ ଧୀରେ ସେହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହିତ ସେମାନେ ଖାପ ଖୋଇ ଆଗେଇ ଚାଲନ୍ତି । ଏହି ସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିୟମିତ ନିଶ୍ଚିତ ଘଟୁଥିଲେ ବି କେତେକ ଅଭିଭାବକ ଏହି ଘଟଣାରେ ଚିନ୍ତିତ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି । ସେମାନେ ଏବେ ପିଲାଙ୍କ ପ୍ରତି କିଭଳି ବ୍ୟବହାର କରିବେ, ସେ ନେଇ ବିଭିନ୍ନ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଓ ଆଶଙ୍କାରେ ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି ।

କୈଶୋର ଅବସ୍ଥା ଆସିଗଲେ ପ୍ରାୟତଃ ପିଲାମାନେ ନିଜକୁ ଅଧିକ ପରିପକ୍ୱ ଓ ଚାଲାକ ମନେ କରିଥାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ଉପଦେଶ ବା କୌଣସି ପରାମର୍ଶକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ କୁଣ୍ଠିତ ହୁଅନ୍ତି । ଫଳରେ ପିଲା ଓ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ବିରାଟ ଶୂନ୍ୟତା ସୃଷ୍ଟିହୁଏ । ଏହି ଶୂନ୍ୟତାକୁ ଯେଉଁ ଅଭିଭାବକମାନେ ଠିକ୍ ଭାବେ ଦେଖି ପାରନ୍ତି, ସେମାନେ

ସଚେତନ ହୋଇ ନିଜର ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଥାନ୍ତି । ଶୈଶବରୁ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିବା ସମୟଟି ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ହେଉଛି, ଏକ ଘଡ଼ିସନ୍ଧି ବେଳ । ଏହି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ସମୟରେ ପିଲା ମନର ପ୍ରକୃତିଗତ ସ୍ୱାଭାବିକତାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ପିତା ମାତା ଓ ଅନ୍ୟ ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କୁ ବୁଝି ବିଚାରି ମାର୍ଗ ଦର୍ଶନ କରିବା ଉଚିତ ହେବ ।

ଅନେକ ପିତା ମାତା ଓ ଅଭିଭାବକ ପିଲାଙ୍କ ଆଗରେ ପ୍ରକାଶ କରିଥାନ୍ତି, ଆମେ ବି ଦିନେ ତମରି ଭଳି ପିଲାରୁ ବଡ଼ ହେଇଥିଲୁ । ଆମେ ତ ତମରି ଭଳି ଉଦ୍ଧତ ବା ଅମାନିଆ ହେଉ ନଥିଲୁ । ସେତେବେଳେ ଆଜି କାଲି ଭଳି କିଛି ସୁବିଧା ନଥିଲା, ସେଥିରେ ତ ପୁଣି ଆମେ କାମ ଚଳେଇ ନେଉଥିଲୁ । ତମେ କାହିଁକି ପାରିବ ନାହିଁ । ଆଜିର ପିତା ମାତା ଓ ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କର ଏହିଭଳି ଆଚରଣ ବା ପରାମର୍ଶ ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଗ୍ରହଣୀୟ ନୁହେଁ । ବରଂ ଏହା ପିଲାଟିକୁ ହତୋତ୍ସାହ କରିଥାଏ । ଏହି ଆଚରଣ ପିତା ମାତା ଓ ପିଲାଙ୍କ ଭିତରେ ଏକ ବିରାଟ ଶୂନ୍ୟତା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ତାର କାରଣ ହେଲା- ବର୍ତ୍ତମାନର ପରିବେଶ ଓ ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ପିଲାଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଜଡ଼ିତ ହୋଇ ସାରିଥିବା ବେଳେ ପିତା ମାତା ଅନେକ ପଛରେ ପଡ଼ି ରହିଛନ୍ତି । ତେଣୁ ତାଙ୍କର କଥାଟି ପିଲାମନରେ ହତାଶ ଭାବ ଜାଗ୍ରତ କରାଏ । ପିତା ମାତା ତାକୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ସହଯୋଗ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛୁକ ନୁହଁନ୍ତି ବୋଲି ତା ମନରେ ଦୃଢ ଧାରଣା ବସା ବାନ୍ଧିବସେ । ଯାହାକି ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ପିଲାକୁ ଜିଦ୍‌ଖୋର କରାଇ ଥାଏ ।

କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ପାୟ ସମସ୍ତେ କ୍ରମଶଃ ବାହ୍ୟ ଦୁନିଆ ସହିତ ଆନ୍ତରିକ ଭାବେ ନିଜକୁ ସାମିଲ କରି ଦିଅନ୍ତି । ଫଳରେ କେତେକ ବିଶେଷ ପରିସ୍ଥିତି ଓ ସମସ୍ୟା ସହିତ ଖାପ ଖୋଇ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ପିଲାଙ୍କ ସହିତ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କୁ ଟିକେ ଆଗେଇ ଯିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାର ବ୍ୟବହାର ଆମକୁ ପସନ୍ଦ ହୁଏନାହିଁ । ଆମେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ପରିସ୍ଥିତି ଓ ସମୟଗତ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ବୁଝି ନପାରି ତା ସହିତ ଯୁକ୍ତି ତର୍କ କରୁ । ବେଳେ ବେଳେ ତାର ବ୍ୟବହାରରେ ଅତିଷ୍ଠ ହୋଇ ଗାଳି ମାଡ଼ ଦେଉ । ଭୟ ବା ଆତଙ୍କ ସୃଷ୍ଟି କରୁ । ଆମର ରୁକ୍ଷ ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ ପିଲାଟି ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଆମଠାରୁ ଦୂରେଇ ଯାଏ । ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ, ପିଲାଟି ଯେତେବେଳେ ଯାହା ଚାହିଁବ, ତା ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ଆମକୁ ଚଳିବାକୁ ହେବ । ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ମଧ୍ୟ ପୂରଣ କରାଯାଇ ପାରେନାହିଁ । ତାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିଦ୍ ଓ ଦାବିକୁ ପୂରଣ କରାଯାଇ ନପାରେ । କିନ୍ତୁ ନିଜର ଭଲ ବ୍ୟବହାର ତଥା ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାଷା ମାଧ୍ୟମରେ ପିଲା ମନକୁ ବୁଝେଇ ଦିଆ ଯାଇପାରେ । କେଉଁ ପଦାର୍ଥର କେତେ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି, ତାକୁ ମଧ୍ୟ ବିଚାରକୁ ନେଇ ଆମକୁ ଅନୁଶୀଳନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ପିଲାର ପ୍ରାକ୍ କୈଶୋର ମନସ୍ଥିତିକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ସେହି ଅନୁରୂପ ବ୍ୟବହାର ଓ କଥାବାର୍ତ୍ତା ମାଧ୍ୟମରେ ତାକୁ ଆମେ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରିବା ।

ପିଲାର ବୟସ ଯେତେ ବଢ଼ିଲେ ବି ପିତା ମାତା ଦୃଷ୍ଟିରେ ସେ ସବୁଦିନ ପାଇଁ ଛୋଟ ହୋଇ ରହିଥାଏ । କୌଣସି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷ୍ପତି ନେବାବେଳେ ପ୍ରାୟ ତାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବାକୁ ସମସ୍ତେ ଭୁଲି ଯାଆନ୍ତି । ପିଲାଟି ଉପରେ କୌଣସି

ପ୍ରକାର ଦାୟିତ୍ୱ ଦେବାକୁ ଆମେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଇ ପାରୁନା ତାର ମତାମତ ନେବାକୁ ଆମ ପାଖରେ ସମୟ ନଥାଏ । ପିଲାଟି କଣ ଚାହୁଁଛି, କଣ ଭାବୁଛି ,ସେକଥାକୁ ବିଚାରକୁ ନେଉନା । ଏହି ଦିଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେଲେ, ପିଲା ଓ ଅଭିଭାବକ ମଧ୍ୟରେ ନିକଟତା ବଢିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସମ୍ପର୍କରେ ନିବିଡ଼ତା ଆସି ପାରିବ ।

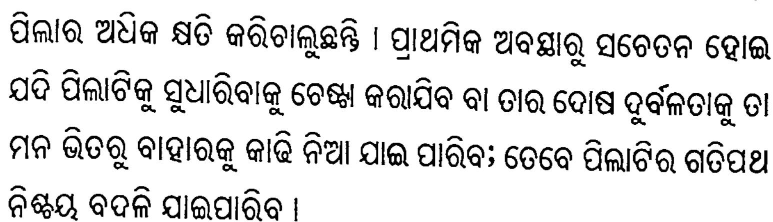
ପିତା ମାତା ଓ ଅଭିଭାବକମାନେ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାର ପିଲାର ପରାମର୍ଶଦାତା ନହୋଇ ବରଂ ଜଣେ ଜଣେ ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ବନ୍ଧୁ ହେବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଭୟ ହୀନ ବନ୍ଧୁତାର ଭାବନା ଆମ ପିଲା ମନରେ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇ ପାରିବ । ଏହି କଥାକୁ ଉପଲବ୍ଧି କରି କେଉଁ କାଳରୁ ଚାଣକ୍ୟ ତାଙ୍କର ନୀତିଶିକ୍ଷାରେ ସେହି କଥା ହିଁ କହିଥିଲେ । ପିଲାଟି ଯଦି ଥରେ ତାର ପିତା ମାତା ବା ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଜର ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ବୋଲି ଧରିଦେଲା , ତେବେ ସେ ନିଜକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁରକ୍ଷିତ ମନେକରି ଖୋଲା ଭାବରେ ସବୁ ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କରେ ତାଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରି ପାରିବ । ଅଭିଭାବକଙ୍କ ପ୍ରତି ଥିବା ଭୟ ଭାବନା ଦୂର ହୋଇ ପାରିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅନେକ ସମସ୍ୟା ସହଜରେ ସମାଧାନ ହୋଇପାରିବ । ଫଳରେ ପିଲାଟି ତାର ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ନିଜର ଆଦର୍ଶ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରି ନେଇଯିବ । ତାଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସମ୍ମାନ ଦେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାଙ୍କ ପରାମର୍ଶକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ଚାଲିବ । ଏଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ସଂଯମତା ଓ ସଚେତନତା ପିଲାଟି ପାଇଁ ବରଦାନ ହେବ ।

କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଏ, ଅଭିଭାବକମାନେ ସ୍ନେହ ଏବଂ ମୋହ ବସତଃ ନିଜର ପିଲାଙ୍କର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଦାବିକୁ ପୂରଣ କରି ଦେଇଥାନ୍ତି

ସେମାନେ ସେହି ଆବଶ୍ୟକତାର ଉପଯୋଗିତା ସମ୍ପର୍କରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କର ସନ୍ତାନ ମୋହ ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ବିଶ୍ୱାସ ଭବିଷ୍ୟତରେ ତାଙ୍କୁ ଅନୁତାପ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରିଥାଏ । ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ସ୍ୱାଧୀନତା ପାଇ ପିଲାମାନେ ସାଧାରଣରେ ଉଦ୍ଧତ ଏବଂ ଅହଂକାରୀ ହୋଇଯାଏ । ଆଉ କିଛି ଦିନ ପରେ ପିଲାଟି ନିଜର ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଏନାହିଁ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ସେହି ପିଲାଟି ବାହାରେ ନିର୍ଭୟରେ ଦୁଷ୍ଟାମୀ କରିବାକୁ ପଛାଏ ନାହିଁ । କ୍ରମେ ସେହି ବ୍ୟବହାର ବଢି ବଢି ଚାଲେ ଯାହାକି ତାର ସୁନ୍ଦର ଭବିଷ୍ୟତକୁ ଅନ୍ଧକାର ଭିତରକୁ ଠେଲିଦିଏ ।

ଏହି ପ୍ରକୃତିର ପିଲାମାନେ ସହଜରେ କୁସଙ୍ଗରେ ପଡ଼ି ଯାଇଥାନ୍ତି । ଅପରାଧ ଦୁନିଆଟା ତାଙ୍କୁ ରଙ୍ଗୀନ ଦୁନିଆ ଭଳି ଦିଶେ । ଧୀରେ ଧୀରେ ସେ ସେଥିରେ ପ୍ରବେଶ କରିଯାଏ । ଏହି ଭଳି ଅବସ୍ଥାରେ ପିଲାମାନେ ନିଜର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ଏବଂ ଠିକ୍ ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାନ୍ତି ।

କିଛି ଦିନ ପରେ ସେହି ପିଲାର ପିତା ମାତା ବା ଅଭିଭାବକମାନେ ନିଜ ସନ୍ତାନର କୁକର୍ମକୁ ଜାଣି ମଧ୍ୟ ନଜାଣିବାର ଅଭିନୟ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୋଇଥାନ୍ତି । ତାର କାରଣ ହେଲା- ସେମାନଙ୍କ ହାତରୁ ଲଗାମ୍‌ଟା କେବେଠାରୁ ଛାଡ଼ି ହେଇଯାଇଥାଏ । ସେମାନେ ପିଲାର ଅପରାଧକୁ ପିଲାଳିଆମୀ କହି ନିଜର ଦୋଷ ଘୋଡ଼ାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାନ୍ତି । ସେହି ପିତା ମାତା ବା ଅଭିଭାବକମାନେ ଜାଣି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ, ସେମାନେ ନିଜ ଦୋଷକୁ ଏବଂ ପିଲାର ଅପରାଧ ପ୍ରବଣତାକୁ ଘୋଡ଼ାଇବାକୁ ଯାଇ ଅଜାଣତରେ ନିଜର ତଥା



ପିଲାର ଅଧିକ କ୍ଷତି କରିଚାଲୁଛନ୍ତି । ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରୁ ସଚେତନ ହୋଇ ଯଦି ପିଲାଟିକୁ ସୁଧାରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯିବ ବା ତାର ଦୋଷ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ତା ମନ ଭିତରୁ ବାହାରକୁ କାଢି ନିଆ ଯାଇ ପାରିବ; ତେବେ ପିଲାଟିର ଗତିପଥ ନିଶ୍ଚୟ ବଦଳି ଯାଇପାରିବ ।

ସ୍ୱାଧୀନତାର ଅର୍ଥ ସ୍ୱେଚ୍ଛାଚାର ନୁହେଁ, ଏକଥାକୁ ଭୁଲି ଯାଇଥିବାରୁ ସ୍ନେହର ସନ୍ତାନଟି ପିତା ମାତାଙ୍କ ମୁହଁରେ କଳା ବୋଳିଦିଏ । ତେଣୁ ନିଜ ପିଲାର ଏକ ସୁନ୍ଦର ଭବିଷ୍ୟତ ଗଠନ ପାଇଁ ଶୃଙ୍ଖଳାର ସରହଦ ଭିତରେ ଆମକୁ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ପାରସ୍ପରିକ ବୁଝାବଣା ଏବଂ ଆତ୍ମିକ ସଚେତନତା ଦ୍ୱାରା ପିଲାର କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାକୁ ପାରି କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ପର ବିଲେଇ କଦାପି ମୂଷା ମାରେନା । ସେହି ନ୍ୟାୟରେ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ପିଲାର ଦାୟିତ୍ୱ ଦେଇଥିବା ଅଭିଭାବକମାନେ ମଧ୍ୟ ପଶ୍ଚାତାପ କରିଥାନ୍ତି । ପିଲାମାନେ ଆମର ଭବିଷ୍ୟତ ହୋଇଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ମଣିଷ କରି ଗଢି ତୋଳିବା ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ । ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବେ ପିଲାର କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପକୁ ଅଭିଭାବକମାନେ ଯଦି ନିୟମିତ ଭାବେ ନିରୀକ୍ଷଣ କରୁଥିବେ, ତେବେ ପିଲାର କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଉପୁଜୁଥିବା ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇ ପାରିବ । ଏହି ବୟସର ପିଲାଙ୍କ ସହିତ କିଭଳି ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଉଚିତ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ସଚେତନ କରାଇ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ ହେବ ।

୧) କୈଶୋର ବୟସ ଛୁଇଁଥିବା ପିଲାମାନେ ଛୋଟ ନୁହଁନ୍ତି ।

୨) ସେମାନେ ଆମର ଆଜ୍ଞାବହ ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀ ନୁହଁନ୍ତି ।

୩) ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଆମର ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ହେବ ।

୪) ସମୟଗତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହିତ ଆମେ ନିଜେ ସଚେତନ ହେବା ।

୫) ପିଲାର ଭୁଲକୁ ଦେଖିବା ମାତ୍ରେ ଦଣ୍ଡ ବିଧାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ସୁବିଧା ଦେଖି ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ସେହି ଭୁଲର ପରିଣତି ସମ୍ପର୍କରେ ତା ସହିତ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

୬) ପିଲାର କୌଣସି ଭୁଲକୁ ଲୁଚାଇ ରଖିବା ନାହିଁ ।

ନିଜ ଭୁଲକୁ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱୀକାର କରିବା ।

ପିଲାକୁ ବିଶ୍ୱାସ କରିବା କିନ୍ତୁ ଅତିବିଶ୍ୱାସ ନୁହେଁ ।

ପିଲାର ମନରେ ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି କରାଇବା ।

୭) ସାଧାରଣ କଥା ବା ତ୍ରୁଟି ଦେଖି ପିଲାଙ୍କୁ ଗାଳି ବା ମାଡ଼ ଦେବାନାହିଁ।

୮) ତୋ ଦ୍ୱାରା କିଛି ହେଇ ପାରିବ ନାହିଁ, ତୁ ଗୋଟାଏ ଅପଦାର୍ଥ ଭଳି ନକାରାତ୍ମକ ଶବ୍ଦ ପିଲାଙ୍କ ପ୍ରତି ବ୍ୟବହାର କରିବା ନାହିଁ ।

୯) ପିଲାର ଶିକ୍ଷା ବିଷୟ ଚୟନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାର ମତାମତ ନେବା ।

୧୦) ପିଲାର ଇଚ୍ଛା ବିରୁଦ୍ଧରେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ତା ଉପରେ ଚାପ ପକାଇବା ନାହିଁ ।

ଭବିଷ୍ୟତରେ ହାତକୁ ନେଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟର ପରିଣତି ସମ୍ପର୍କରେ ପିଲାକୁ ସଚେତନ କରାଇବା ।

୧୧) ନିଷ୍ପତ୍ତିନେବା ବେଳେ ପିଲାର ମନ୍ତବ୍ୟକୁ ଗୁରୁତ୍ୱର ସହିତ ବିଚାରକୁ ନେବା ।

୧୨) ପିଲାଟି ହୀନମନ୍ୟତାର ଶିକାର ନହେଲା ଭଳି ବ୍ୟବହାର କରିବା ନାହିଁ ।

୧୩) ପିଲାଙ୍କୁ ତାର ଅନ୍ୟ ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ସାମନାରେ ଅପମାନ ଦେବାନାହିଁ।

୧୪) ପିଲାଙ୍କୁ ସନ୍ଦେହ କରି କିଛି ମନ୍ତବ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଆଗରେ ଦେବାନାହିଁ ।

୧୫) ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ପିଲାଙ୍କୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଆଗରେ ପ୍ରଶଂସା କରିବା ।

୧୬) ଅତି କଟୁ ଭାଷା ବା ଅତି ତୋଷାମଦ ଭାଷାରେ ପିଲାଙ୍କୁ କଥା କହିବା ନାହିଁ ।

୧୭) ପିଲାଙ୍କ ଆଗରେ ଅନ୍ୟ ଲୋକର ନିନ୍ଦା କରିବା ନାହିଁ ବା ଅନ୍ୟପ୍ରତି ଅଶାଳୀନ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ନାହିଁ ।

୧୮) ପିଲାମାନେ ଆମଠାରୁ ଅଧିକ ବୁଝନ୍ତି ଓ ଅଧିକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଏକଥା ମନେ ରଖିବା ।

୧୯) ପିଲାର ମେଧା ଶକ୍ତି ଓ ପ୍ରତିଭାର ବିକାଶ ଦିଗରେ ଯତ୍ନବାନ ହେବା

୨୦) ପିଲାର ମନ କଥା ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଏବଂ ତା କଥାକୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହିତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଶୁଣିବା ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାଙ୍କ ଭିତରେ କୌଣସି ନା କୌଣସି ଭଲ ଗୁଣ ବା ପ୍ରତିଭା ଲୁଚି ରହିଥାଏ । ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କ ଅଣଦେଖାରୁ ପିଲାର ଭଲଗୁଣ ବିକଶିତ ହୋଇ ପାରେନାହିଁ । ଯେଉଁ ଅଭିଭାବକମାନେ ସଚେତନ ସେମାନେ ସାମାନ୍ୟ ସୁଯୋଗ ସୁବିଧା ବା ସମର୍ଥନ ଦେଲେ,ପିଲାର ପ୍ରତିଭା ଓ ମେଧା ଶକ୍ତିର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ । ପିଲା ଭିତରର ନିହିତ ପ୍ରତିଭାକୁ ଅନ୍ୟମାନେ ଚିହ୍ନି ପାରିଲେ, ପିଲାଟି ଆମ ସମାଜ, ସର୍ବୋପରି ଆମ ଦେଶ ଜଣେ ପ୍ରତିଭା ସମ୍ପନ୍ନ ଭବିଷ୍ୟତର ନାଗରିକ ପାଇଯାଏ । ତୁଳସୀ ଦୁଇ ପତ୍ରରୁ ବାସିଲା ପରି ପିଲାର କୈଶୋର ବୟସରେ ହିଁ ଅଲଗା ବାରି ହୋଇ ପଡ଼େ ।

ବିଶ୍ୱ ବିଜୟୀ ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ ଖୁବ କମ୍ ବୟସରେ ବିରାଟକାୟ ପୁସ୍ତକଟିକୁ କମ୍ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ପଢି ତାକୁ ଆତ୍ମସ୍ଥ କରି ପାରିଥିଲେ । ତାଙ୍କ ରି ଭଳି ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ଆଷ୍ଟର୍ଯ୍ୟକର ମେଧା ଶକ୍ତି ଓ ପ୍ରତିଭା ବଳରେ ଆମର ପୂର୍ବତନ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଅବଦୁଲ କାଲାମ ଗୋଟାଏ ନାମକରା ଖବର କାଗଜର ସମ୍ପାଦନା କାର୍ଯ୍ୟ କରି ପାରିଥିଲେ ।

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଗୁରୁ ରବି ଶଙ୍କର ମାତ୍ର ଚାରି ବର୍ଷ ବୟସରେ ସମଗ୍ର ଗୀତାକୁ ଆତ୍ମସ୍ଥ କରି ପାରିଥିଲେ । କେବଳ ସ୍ୱନାମ ଅର୍ଜନ କରିଥିବା ବଡ଼ ମଣିଷଙ୍କ ଜୀବନୀରୁ ଆମେ ଏକଥା ପଢିବାକୁ ବା ଶୁଣିବାକୁ ପାଇଥାଉ । କିନ୍ତୁ ନିପଟ ମଫସଲରେ କୁଡ଼ିଆ ଘରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରି ଅନେକ ବିସ୍ମୟ ପ୍ରତିଭା ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଆମକୁ ଆଷ୍ଟର୍ଯ୍ୟ କରି ଦେଇଛନ୍ତି । ସର୍ବ ଭାରତୀୟ ପ୍ରଶାସନିକ ସେବାରେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସ୍ଥାନ ପାଇ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି ।

ପଦ୍ମିନୀ ରାଉତ କେତେ଼ ଛୋଟ ପିଲାଟିଏ, ସେ ଓଡ଼ିଶା ପାଇଁ ଏବେ ଗର୍ବ ହେଇଛନ୍ତି । ଆମର ବୁଧିଆ ସିଂ ଓ ମିଲେନିୟମ୍‌ଙ୍କ ଭଳି ଅନେକ ବିସ୍ମୟ ବାଳକ ବାଳିକା ଅନାମଧେୟ ପଲ୍ଲୀରେ ଜନ୍ମ ହୋଇ ଅକାଳରେ ଝଡ଼ି ପଡ଼ିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କୁ କେହି ଚିହ୍ନି ପାରି ନାହାନ୍ତି କିମ୍ବା ଚିହ୍ନାଇ ପାରି ନାହାନ୍ତି ।

ବୁଧିଆ ସିଂର ପ୍ରତିଭାକୁ ତାଙ୍କର କୋଚ୍ ବିରଞ୍ଚି ଦାସ ଯଦି ଚିହ୍ନି ପାରି ନଥାନ୍ତେ, ତେବେ ସେ ଚାରି ବର୍ଷ ବୟସରେ ଦୌଡ଼ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମଗ୍ର ଦେଶରେ ଚହଳ ପକାଇ ପାରି ନ ଥାନ୍ତା ।

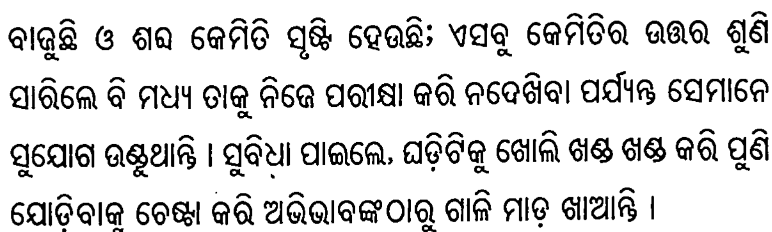
ମିଲେନିୟମ୍ କ୍ଷେତ୍ରଅରେ ମଧ୍ୟ ସେଇୟା । ତାର ମେଧା ଶକ୍ତି ବା ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ଯଦି ତାର ପିତା ମାତା ଚିହ୍ନି ନପାରି ଚୁପ୍ ଚାପ୍ ବସି ଯାଇଥାନ୍ତେ,

ଅଦାଲତର ଆଶ୍ରୟ ନେଇ ନଥାନ୍ତେ, ତେବେ ସେ ଭାରତର ସର୍ବ କନିଷ୍ଠ ମେଟ୍ରିକୁଲେଟ୍ ହେବାର ଯୋଗ୍ୟତା ପାଇ ପାରି ନଥାନ୍ତା ।

ପଦ୍ମିନୀ ରାଉତର ଚେସ୍ ଖେଳରେ ଆଗ୍ରହ ଅଛି, ଜିତି ପାରିବାର ଯୋଗ୍ୟତା ଅଛି; ଏକଥାକୁ ତାର ପିତା ମାତା ହିଁ ପ୍ରଥମେ ଅନୁମାନ କରି ପାରିଥିଲେ । ତାପରେ ତାକୁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ସେମାନେ ହିଁ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଅଭିନୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ, ସାହିତ୍ୟ ରଚନା କ୍ଷେତ୍ରରେ, ବିଜ୍ଞାନର ନୂତନ ଉଦ୍ଭାବନ କ୍ଷେତ୍ରରେ, କ୍ରୀଡ଼ା କ୍ଷେତ୍ରରେ, ମେଧା ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ, ଜ୍ଞାନ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ, ସଂଗୀତ ପରିବେଷଣରେ ପୁଣି ପ୍ରବଚନ ପ୍ରଦାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମ ଓଡ଼ିଶାରେ ଅସଂଖ୍ୟ ପ୍ରତିଭାବାନ କିଶୋର କିଶୋରୀ ନିଜର ପାରଦର୍ଶିତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ଆମକୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଚକିତ କରି ଦେଇଛନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାର ପ୍ରତିଭାକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ବିକଶିତ କରିବା ପାଇଁ କେହି ନା କେହି କିଛି ନା କିଛି ତ୍ୟାଗ କରିଛନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ହାତ ଗଣତି ଅଳ୍ପ କେତେଜଣଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ହୋଇଛି । ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତିକୂଳ ପରିସ୍ଥିତି ଓ ବିଭିନ୍ନ ବାଧା ବନ୍ଧନ ଭିତରେ ଥାଇ କେତେଜଣ ନିଜର ପ୍ରତିଭାକୁ ନିଜେ ହିଁ ବିକଶିତ କରାଇ ପାରିଛନ୍ତି ।

ପ୍ରତିଭା ସଂପନ୍ନ ପିଲାକୁ ଚିହ୍ନିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସହଜ । ସେ ପିଲାଟି ପ୍ରତ୍ୟେକ କଥାରେ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି ପଚାରି ବଡ଼ମାନଙ୍କୁ ଅସ୍ତ ବ୍ୟସ୍ତ କରି ପକାନ୍ତି । ସନ୍ତୋଷ ଜନକ ଉତ୍ତର ନପାଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନେ ସ୍ଥିର ହୋଇ ରହନ୍ତି ନାହିଁ । ବାହ୍ୟ ପରିବେଶ ଓ ବସ୍ତୁକୁ ନେଇ ତା ମନରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଜିଜ୍ଞାସା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ସେମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କଥାକୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗଭୀରତା ସହିତ ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାନ୍ତି । ଘଡ଼ିଟି କେମିତି ଚାଲୁଛି, ରେଡ଼ିଓ କେମିତି



ବାଜୁଛି ଓ ଶବ୍ଦ କେମିତି ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି; ଏସବୁ କେମିତିର ଉତ୍ତର ଶୁଣି ପାରିଲେ ବି ମଧ୍ୟ ତାକୁ ନିଜେ ପରୀକ୍ଷା କରି ନଦେଖିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନେ ସୁଯୋଗ ଉଣ୍ଟୁଥାନ୍ତି । ସୁବିଧା ପାଇଲେ, ଘଡ଼ିଟିକୁ ଖୋଲି ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି ପୁଣି ଯୋଡ଼ିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରି ଅଭିଭାବଙ୍କଠାରୁ ଗାଳି ମାଡ଼ ଖାଆନ୍ତି ।

ଦୈନନ୍ଦିନ ଘଟଣାକୁ ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ପ୍ରତିଭାବାନ ପିଲାମାନେ ଭଲଭାବେ ବୁଝିବାର ବିଶେଷ କ୍ଷମତା ରଖିଥାନ୍ତି । ନିରୀକ୍ଷଣ କଲେ ଜଣାଯିବ ଯେ, ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗତିବିଧି ସାଧାରଣ ପିଲାଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଢେର ଫରକ । ସେମାନେ ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କର କଥାକୁ ଅତି ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରି ନିଅନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଖର ହୋଇଥିବାରୁ ପୂର୍ବରୁ କହିଥିବା ବା ଶୁଣିଥିବା କଥାକୁ ସେମାନେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ମନେ ପକାଇ ଯୁକ୍ତି ମଧ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଯେଉଁଟା ଭୁଲ, ତାହା କାହିଁକି ଭୁଲ ଏବଂ ଯାହା ଠିକ୍, ତାହା କାହିଁକି ପୁଣି କେମିତି ଠିକ୍ ହେଲା, ସେକଥା ନଜାଣିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନେ କାହାରିକୁ ଛାଡ଼ନ୍ତି ନାହିଁ । ତାଙ୍କର ଯୁକ୍ତି ତର୍କ ଏବଂ ପ୍ରଶ୍ନବାଣରେ ପ୍ରାୟ ଅଭିଭାବକମାନେ ବିରକ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରିଥାନ୍ତି । ତାକୁ ଅବାଧ୍ୟ, ବୋକା ଏବଂ ବଦ୍‌ମାସ କହି ଗାଳି ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ପ୍ରତିଭାବାନ ପିଲାଙ୍କର ଆଚରଣ, କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ ଅନ୍ୟ ପିଲାଙ୍କଠାରୁ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥିବାରୁ ସେମାନେ କାହାରି ସହିତ ସହଜରେ ମିଶି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତାଙ୍କର ପ୍ରକୃତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଚଞ୍ଚଳ ଓ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହୋଇଥିବାରୁ ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିପାରନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘଟଣା ଓ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ତାଙ୍କ ନାମଟି ଆଗକୁ ଆସିଯାଏ । ଯଦିଓ ସେମାନେ କୌଣସି ହିଂସାକାଣ୍ଡ ବା

ଗଣ୍ଡଗୋଳକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ତଥାପି ତାଙ୍କର ନାମ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅସୁବିଧା କ୍ଷେତ୍ରରେ ରହିଯାଇ ଥାଏ ।

ଏମାନେ ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଦାୟିତ୍ୱ ନେବାକୁ ପଛାନ୍ତି ନାହିଁ । ତାଙ୍କର ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ଦୃଢ ଥିବାରୁ ସେମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହି ପିଲାମାନେ ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ଭଳି ସାଧାରଣ ଖେଳକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ, ବରଂ ଯେଉଁ ଖେଳକୁ ଅନ୍ୟମାନେ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ତାକୁ ସେମାନେ ଆଦରି ନିଅନ୍ତି । ଯେଉଁଥିରେ କି ରଚନାତ୍ମକ ଓ ବୁଦ୍ଧିର କାମଥାଏ । ଏମାନଙ୍କୁ ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ ଦିଆଯାଏ, ତାକୁ ସେମାନେ ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଶେଷ କରି ଦିଅନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କର ସ୍ୱଭାବ ଓ ଭାବନା ଭିନ୍ନ ହେଉଥିବାରୁ ଏମାନେ ବେଶି ବ୍ୟାବାହାରିକ ନହୋଇ ଏକାନ୍ତ ପ୍ରିୟ ଓ ଅର୍ନ୍ତମୁଖୀ ହୋଇଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ତାଙ୍କୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ବୁଝି ନପାରି ଅନ୍ୟମାନେ ଏକସିଙ୍ଗିଆ, ଜିଦ୍‌ଖୋର ବା ଅସାମାଜିକ ନଚେତ କୃପଣ ଆଖ୍ୟା ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ପ୍ରତିଭାବାନ ପିଲାମାନେ ଜଣେ ଭାବୁକ ଭଳି ପ୍ରତ୍ୟେକ କଥା ଓ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ମନ ଭିତରେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିନ୍ତି, ଏହା ହେଉଛି, ତାଙ୍କର ସହଜାତ ଗୁଣ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଭିଭାବକମାନେ ସେ ପିଲାର ଗୁଣକୁ ପସନ୍ଦ ନକରି ପାଗଳ ବା ଅଯୋଗ୍ୟ କହି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଆଗରେ ତାକୁ ଛୋଟ କରି ପକାନ୍ତି ।

ପ୍ରତିଭାବାନ ପିଲାମାନଙ୍କର ବିରୁଦ୍ଧରେ ଅନ୍ୟ ପିଲାଙ୍କ ତୁଳନାର ଅଧିକ ଅଭିଯୋଗ ଆସେ । କିନ୍ତୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅନୁସନ୍ଧାନରୁ ଜଣାପଡ଼େ,

ସେହି ପ୍ରତିଭାବାନ ପିଲାଙ୍କର ଦୋଷ ଖୁବ୍ କମ୍‌ଥାଏ । ସେମାନେ ସେଭଳି ଗୁରୁତର ଅପରାଧ କରି ନଥାନ୍ତି । ପ୍ରକୃତରେ ସଠିକ ଢଙ୍ଗରେ ବୁଝି ନପାରିବା ଭଳି ବିଷୟଟି ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନରେ ଥିବାରୁ ଏଭଳି ଅଭିଯୋଗର ସେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

କେତେକ ଅଭିଭାବକ ନିଜର ପିଲାକୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତିଭାବାନ ମନେ କରି ଚିନ୍ତିତ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି । ସେମାନେ କେଉଁ ଦିଗରେ କିଭଳି ତାକୁ ବିନିଯୋଗ କରି ତୁରନ୍ତ ଲାଭ ପାଇ ପରିବେ, ସେଥିପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ଉଠନ୍ତି ଏଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନେ ଜଣେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରି ପିଲାକୁ ସେହି ଅନୁରୂପ ମାର୍ଗ ଦର୍ଶନ କରିବା ଉଚିତ । ତାଙ୍କର ମାର୍ଗ ଦର୍ଶନ ଓ ସହଯୋଗ ହିଁ ପିଲା ଭିତରେ ଲୁଚି ରହିଥିବା ପ୍ରତିଭାକୁ ବାହାରକୁ ଆଣି ପାରିବ । ଫଳରେ ତାର ସୁନ୍ଦର ତଥା ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣିମ ଭବିଷ୍ୟତ ଗଠନ ଦିଗରେ ସହାୟକ ହୋଇ ପାରିବ ।

କୌଣସି ପିଲା ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିସ୍ମୟକର ବା ସର୍ବ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ହୋଇ ନପାରେ । ତେଣୁ ପିଲାଟିର କେଉଁ ଦିଗ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଆଗ୍ରହ ରହିଛି, କେଉଁଥିରେ ତାର ଦକ୍ଷତା ଓ ସମର୍ଥ୍ୟ ରହିଛି; ତାକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ସେହି ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର କରାଇଲେ ଅଧିକ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ । ଯଦି କୌଣସି ସାଧାରଣ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସେ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରୁନାହିଁ, ତେବେ ତାହା ତାର ଦୁର୍ଗୁଣ ନୁହେଁ, ବା ତାହା ଅପାରଗତାର ଲକ୍ଷଣ ନୁହେଁ ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ସେଭଳି ପିଲା ସହିତ ଅଭିଭାବକମାନେ ଯେତେ ଅଧିକ ଆଲୋଚନା କରିବେ, ତାର ଦୋଷ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଉପଲବ୍ଧି କରି ପାରିବେ ସେତେ ଭଲ । ଯଦି ପିଲାଟି ନିଜେ

କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାର ଦକ୍ଷତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ନପାରୁଛି, ସେଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାଙ୍କର ଶିକ୍ଷକ ବା ମାର୍ଗ ଦର୍ଶକଙ୍କ ସହିତ ଅଭିଭାବକମାନେ ଆଲୋଚନା କରିବା ଉଚିତ ।

ମେଧାବୀ ପିଲାମାନେ ପାଠପଢ଼ାରେ ଗମ୍ଭୀର ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା ଅଧିକ ସମୟ ବସି ପଢ଼ିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପାଠକୁ ସେମାନେ ନିଜର ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ବୁଦ୍ଧି ବଳରେ ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟରେ ଶେଷ କରି ଦେଇଥାନ୍ତି । ବଳକା ସମୟକୁ ଚଗଲାମୀରେ ବିନିଯୋଗ କରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି । ସେଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଭିଭାବକମାନେ ସାଧାରଣତଃ ପିଲା ଉପରେ ବିରକ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରିଥାନ୍ତି । ତାକୁ ପୁଣି ବସି ଅଧିକ ପାଠ ପଢ଼ିବାକୁ ଚାପ ଦେଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ତାର ଫଳ ଓଲଟା ହୋଇଥାଏ । ବରଂ ପିଲାଟି ପାଠପଢ଼ାରେ କାହିଁକି ଗମ୍ଭୀର ହେଉନାହିଁ, ତାର କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଆମକୁ ବୁଝିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯଦି ପିଲାଟି ସଜାଗ ରହି ନିଜର ପାଠପଢ଼ାକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ କରି ସାରିଛି ଏବଂ ବଳକା ସମୟକୁ ତା ଇଚ୍ଛା ମୁତାବକ ବିନିଯୋଗ କରୁଛି; ତେବେ ଆମେ ବୁଝିବା ଯେ ପ୍ରକୃତରେ ପିଲାଟି ପ୍ରତିଭାବାନ । ତାର ବଳକା ସମୟ ଓ ଶକ୍ତିକୁ କିଭଳି ସେ ରଚନାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିନିଯୋଗ କରି ପାରିବ, ତାର ଯୋଜନା କରି ପିଲାର ଧ୍ୟାନକୁ ଗଠନ ମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇ ପାରିବା ।

କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତିଭାଦୀପ୍ତ ପିଲାଟିକୁ କେହି ଚିହ୍ନି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ କି ବୁଝି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତାର ଆଚରଣ ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ଅଡ଼ୁଆ ଲାଗେ ପିଲାଟି ନିଜର ଭାବନା ଓ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହେ । ସେ ଅନ୍ୟ ପିଲାଙ୍କ ସହିତ

ମିଳାମିଶା ନକରି ଏକାକୀ ରହୁଥିବାରୁ ବାପା ମାଆମାନେ ବ୍ୟସ୍ତ ହେଇ ପଡ଼ନ୍ତି ସେହିଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଅଭିଭାବକମାନେ ପିଲାଟି ସହିତ ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଚରଣ କଲେ, ପିଲାଟି ଧୀରେ ଧୀରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ।

ମେଧାବୀ ଓ ପ୍ରତିଭାବାନ ପିଲାମାନେ ତର୍କରେ ବିଶ୍ୱାସୀ ହୋଇଥିବାରୁ ଆତ୍ମ ଅନ୍ତୋଷ ନଆସିବା ଯାଏ, ତାଙ୍କର ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର ଜାରି ରହିଥାଏ । ସେମାନଙ୍କ ଜିଜ୍ଞାସା ଭୋକକୁ ଆମେ ଉପେକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ବରଂ ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଢଙ୍ଗରେ ଶିଖିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦେବା ଉଚିତ ହେବ । ପିଲାଟି ଭୁଲ କରୁଥିଲେ ବି ସେଥିରେ ଯଦି କାହାର କିଛି କ୍ଷତି ହେଉ ନଥାଏ, ତେବେ ସେଭଳି ଭୁଲ ତାକୁ କରିବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ । କାରଣ ଠକିଲେ ଠିକିବ ନୀତିରେ ସେ ନିଜ ଭୁଲ କାର୍ଯ୍ୟରୁ ଅନେକ କିଛି ଶିକ୍ଷା କରି ପାରିବ । ପିଲାର ଏହି ପ୍ରକାର ପ୍ରାୟୋଗିକ ଶିକ୍ଷା ତାର ମନୋବଳକୁ ଦୃଢ କରିଥାଏ । ନିଜ ବୁଦ୍ଧି ଓ ତର୍କ ବଳରେ ନିଜ ଯୁକ୍ତିକୁ ସିଦ୍ଧ କରିବାର କୌଶଳକୁ ବିକଶିତ କରିପାରେ ।

କ୍ରୀଡ଼ା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନେକ ପିଲା ନିଜର ପ୍ରତିଭାର ପରିଚୟ ଦେଇଥାନ୍ତି କିନ୍ତୁ ପାଠପଢାରେ ସେମାନେ ଦୁର୍ବଳ ଥାଆନ୍ତି । ଏଥିରେ ଅଭିଭାବକମାନେ ଚିନ୍ତିତ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି । ସୁଯୋଗ ଦେଖି ସେମାନଙ୍କୁ ଧିକ୍କାର କରନ୍ତି । ଭଲ ଦୃଷ୍ଟିରେ ତାର କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପକୁ ଦେଖନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଅଭିଭାବକମାନେ ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ହେବ ଯେ, ପ୍ରତିଭା କେବଳ ପାଠପଢାରେ ନଥାଏ । ଖେଳ ପିଲାମାନଙ୍କର ଲଢିବାର କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି କରାଏ । ଦଳୀୟ ଭାବନା, ଶକ୍ତି, ଏକାଗ୍ରତା, ଆହ୍ୱାନ, ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତିତା ,କୁଶଳୀ ତଥା

କାର୍ଯ୍ୟଶୀଳ କରିବା ଶିକ୍ଷା ଦାନ କରିଥାଏ । ଖେଳରେ ଦକ୍ଷତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ଅନେକ ପିଲା ଅତୀତରେ ରାଜ୍ୟ ସ୍ତରରେ, ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସ୍ତରରେ ଏବଂ ବିଶ୍ୱ ସ୍ତରରେ ସ୍ୱନାମ ଅର୍ଜନ କରି ପାରିଛନ୍ତି । ତେଣୁ ଯେଉଁମାନେ କ୍ରୀଡ଼ା କ୍ଷେତ୍ରରେ ମନୋନିବେଶ କରିଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଆମେ ଉତ୍ସାହିତ କରି ସହଯୋଗ କରିବା ଉଚିତ ।

କୌଣସି ପ୍ରକାର ଅନ୍ୟାୟ ବା ଭୁଲ ନକରିବା ପାଇଁ ପିଲାଙ୍କୁ ଅଭିଭାବକମାନେ ତାଗିଦ କରି ଥାଆନ୍ତି । ନିଜ ପିଲାଟି କେବେ ଖରାପ ନହେଉ, ଏକଥା ତ ସମସ୍ତେ ଚାହିଁଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ତାହା ହୋଇ ପାରେନାହିଁ କାହିଁକି ? ତାର କାରଣ କାରଣ ହେଲା– ଆମେ ଯାହା ପିଲାଙ୍କୁ କହି ଉପଦେଶ ଦେଇଥାଉ, ତାକୁ କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜେ ପାଳନ କରୁନା । ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନେ ସେହି ପ୍ରକାର କୁକର୍ମ କରି କୌଣସି ପ୍ରକାର ଦଣ୍ଡରେ ଦଣ୍ଡିତ ହେବାର ପିଲାଟି ଦେଖିବାକୁ ପାଏନାହିଁ । ତେଣୁ ସେ କୌତୂହଳ ମନ ନେଇ ମନା କରା ଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ କରି ପକାଏ । ତେଣୁ ନିଜ ପିଲାଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ଆଦର୍ଶ ମଣିଷ କରି ଗଢିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କୁ ଆଗ ସଂଯମୀ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହା ଫଳରେ ସେମାନେ ନିଜେ ପିଲାର ଆଦର୍ଶ ହୋଇ ପାରିବେ । ଭୁଲ କାର୍ଯ୍ୟର ପରିଣତି ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତ ସମ୍ପର୍କରେ ପିଲାଟିକୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ସଚେତନ କରାଇ ଦେଲେ, ସେ ସାବଧାନ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ।

ଅଭିଭାବକମାନେ ପିଲାଟିକୁ ନିଜର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଯେତେ ପରିମାଣରେ ରଖି ପାରିବେ, ତାର ସୁଫଳ ସେତେ ବେଶି ମିଳିବ । ତାଙ୍କ ସହିତ ସମୟ ବିତାଉଥିବା ବେଳେ, ଏଭଳି ବାର୍ତ୍ତାଳାପକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତୁ; ଯେଉଁଥିରେ ପିଲାର ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶ ଘଟିବ ।

ଯେଉଁ ପିଲା ବୁଦ୍ଧିମାନ ବା ପ୍ରତିଭାବାନ ସେମାନେ ଚତୁର ହୋଇଥାନ୍ତି ଭୁଲ ହେଉ କି ଭଲ ହେଉ ପ୍ରତ୍ୟେକ କଥାକୁ ସେମାନେ ତୁରନ୍ତ ଅନୁକରଣ କରି ପାରନ୍ତି । ତେଣୁ ତାଙ୍କର ଗତିବିଧିକୁ ତୀକ୍ଷଣ ନଜର ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ଆମ ଅନୁପସ୍ଥିତିରେ ସେମାନେ କଣ କରୁଛନ୍ତି, କିପ୍ରକାର ମନୋରଞ୍ଜନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଉପଭୋଗ କରୁଛନ୍ତି, ସେଥିପ୍ରତି ବିଶେଷ ଭାବରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପଡ଼େ ।

ଯଦି କେବେ କିଛି ଭୁଲ କାମରେ ପିଲାଟି ଲିପ୍ତ ଥିବାର ଶୁଣନ୍ତି, ହଠାତ ସେଥିରେ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇ ତାକୁ ଗାଳି ମାଡ଼ ଦେବେନାହିଁ । ନିଜେ ସେହି ଘଟଣାର ସତ୍ୟତାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବେ । ଯଦି ତାହା ସତ୍ୟ ବୋଲି ଜଣା ପଡ଼େ, ତେବେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଶୀଳ ନହୋଇ କିଛି ସମୟ ଅପେକ୍ଷା କରିବେ । ପିଲାଟିକୁ ଏକୁଟିଆ ଡାକି ବାପା ଓ ମାଆ ଦୁହେଁ ସେ ଭୁଲ କାର୍ଯ୍ୟର ପରିଣତି ବିଷୟରେ ଆଗ ତାକୁ ବୁଝେଇବେ । ଚତୁର ପିଲାଟି ନିଶ୍ଚୟ ଅନୁମାନ କରିନେବ, ମୋ କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପ ବିଷୟରେ ସେମାନେ କିଛି ସୂଚନା ପାଇ ସାରିଲେଣି । ତେଣୁ ସେ ନିଜେ ସେହି କୁକର୍ମରୁ ବିରତ ହେଇଯିବ ।

ଅଳ୍ପ ବୟସର ଶିଶୁକୁ ଯାହା କିଛି କହିଦେଲେ ସେ ମୁଣ୍ଡ ପାତି ସହିଯାଏ, କାରଣ ତା ପାଖରେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବିକଳ୍ପ ଉପାୟ ନଥାଏ । କିନ୍ତୁ କୈଶୋର ବୟସର ପିଲାମାନେ ନିଜକୁ ବେଶ ଚାଲାକ ମନେ କରନ୍ତି । ଘର ଛାଡ଼ି ଚାଲିଗଲେ, ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ବଞ୍ଚି ଯାଇ ପାରିବେ ବୋଲି ତାଙ୍କ ମନରେ ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ଆସି ଯାଇଥାଏ । ସେମାନେ ଦେଖନ୍ତି, ତାଙ୍କ ବୟସର ପିଲାମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଜାଗାରେ ଛୋଟ ବଡ଼ ଅକାମ କରି ପେଟ ପୋଷି ପାରୁଛନ୍ତି,

ତେଣୁ ସେମାନେ ପିତା ମାତା ବା ଅଭିଭାବକଙ୍କ କଟୁ କଥା ସହି ନପାରି ବିକଳ୍ପ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ସାହସ ବାନ୍ଧି ପକାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସେହି ସାହସ ଟିକକ ପିଲାଟିର ଭବିଷ୍ୟତକୁ ଚିର ଅନ୍ଧକାର ଗହ୍ୱର ଭିତରକୁ ଠେଲି ଦେଇଥାଏ । ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ନେଡ଼ିଗୁଡ଼ କହୁଣୀକୁ ବହି ଯାଇଥିବାରୁ ପିତା ମାତା ଅନୁତାପ କରି କରି ଅନ୍ଧ ହେଇ ଯାଆନ୍ତି ।

କୈଶୋର ବୟସରେ ପିଲାମାନେ ଅତି ଭାବ ପ୍ରବଣ ହେଇ ଥାଆନ୍ତି, ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କୁ କିଛି କହିବା ପୂର୍ବରୁ ସଚେତନ ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କୁ ଟିକେ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଆମର ପରାମର୍ଶ ବା ଯେ କୌଣସି ମନ୍ତବ୍ୟର ପରିଣତି କଣ ହେଇପାରେ, ସେ ସଂପର୍କରେ ତାଙ୍କୁ ଅନୁମାନ ଲଗାଇବାକୁ ହୁଏ ।

ପିଲାଙ୍କର ସମସ୍ୟା ଓ ମନର କଥାକୁ ଧ୍ୟାନର ସହିତ ଶୁଣିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଭିଭାବକଙ୍କର ମୌଳିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ପିଲାଟି ଉପଲବ୍ଧି କରିବ ଯେ, ମୋର କଥାକୁ ଅଭିଭାବକମାନେ ବି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଛନ୍ତି । ତେଣୁ ମୋର ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାକୁ ସେମାନେ ନିଶ୍ଚୟ ଚେଷ୍ଟିତ ହେବେ ।

ପିଲାର ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ସାଙ୍ଗ ସାଥୀ ଓ ସେମାନଙ୍କର ପିତା ମାତାଙ୍କ ସହିତ ଅଭିଭାବକମାନେ ମିଳାମିଶା କରିବା ଓ ସୁସଂପର୍କ ରଖିବା ଉଚିତ ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମେ ଅନ୍ୟ ପିଲାର ଚରିତ୍ର ଓ ବିଚାର ସଂପର୍କରେ ମୋଟା ମୋଟି ଧାରଣା ପାଇ ପାରିବା । ଆମର ପିଲାଟି କିଭଳି ପିଲା ସହିତ ମିଶୁଛି, ତା ସହିତ କେଉଁ ଜାଗାକୁ ଯାଉଛି; କଣ କରୁଛି ସହଜରେ ଜଣା ପଡ଼ିଯାଏ ।

ପିଲାର ସୁନ୍ଦର ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ତାର ରୁଚି ପ୍ରତି ଆମକୁ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ହେବ । ନୂତନ ଫେଶନ ବା ଷ୍ଟାଇଲକୁ ନେଇ ଅଭିଭାବକମାନେ ପିଲାକୁ ଆକଟ କରି ନିଜର ରୁଚି ତା ଉପରେ ଲଦି ଦେବା ମୋଟେ ଗ୍ରହଣୀୟ ନୁହେଁ । ବରଂ ସମୟ ସହିତ ତାଳ ଦେଇ ତାକୁ ନୂଆ ଢଙ୍ଗରେ ରୁଚି ସମ୍ପନ୍ନ କରିବାକୁ ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦେବାକୁ ହେବ । କିନ୍ତୁ ପରେ ସୁବିଧା ଦେଖି ଆମର ନିଜସ୍ୱ ରୁଚି ବିଷୟରେ ତାକୁ ଅବଗତ କରିଦେବା ଭଲ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପିଲାଟି କିଛିଦିନ ପରେ ପୁଣି ବଦଳି ଯାଇ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ରୁଚିକୁ ଆପଣେଇ ନେଇ ପାରିବ ।

ପିଲାଟି ବଡ଼ ହେଲେ କଣ କରିବ, କେଉଁ ବିଷୟ ନେଇ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରିବାକୁ ସେ ଆଗ୍ରହୀ ; ସେ ସଂପର୍କରେ ପିଲା ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ନକରି ଅଭିଭାବକ କଦାପି ଏକ ତରଫା ନିଷ୍ପତି ନେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ତା ପାଇଁ ଯାହା ଭବିଷ୍ୟତ ଯୋଜନା କରାଯାଉଛି, ସେ ବିଷୟରେ ପିଲାଟି ଯଥେଷ୍ଟ ପୂର୍ବରୁ ଜାଣିବା ଉଚିତ । ପଢା ପଢି କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାଟି ଉପରେ ଜୋର ଜବରଦସ୍ତ ପାଠ ଲଦି ନଦେଇ ବରଂ ସେଥିପ୍ରତି ସଚେତନ କରାଇ ଦେବା ଭଲ । ପାଠ ପ୍ରତି ଅଣହେଳା କଲେ, ତାର ପରିଣତି ଉଦାହରଣ ସହିତ ବୁଝାଇ ଦେଲେ, ପିଲା ଉପରେ ତାର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିପାରେ ।

ବଣଭୋଜି ବା ଅବସର କାଳୀନ ଭ୍ରମଣ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ କିଶୋର ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସାଙ୍ଗ ସାଥୀଙ୍କ ସହିତ ବାହାରକୁ ଯିବାକୁ ଅଧିକ ସୁଯୋଗ ମିଳିଥାଏ । ଏ ଦିଗରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ଆଗ୍ରହ ମଧ୍ୟ ପ୍ରବଳ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଆମେ ଯାହା ଦେଖୁଛୁ, ବଣଭୋଜିକୁ ଯାଇଥିବା କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉଚ୍ଛୃଙ୍ଖଳ ହୋଇ ମଜା ପାଇବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ସଜା ପାଇବାକୁ ହକ୍‌ଦାର

ହେଇଯାଆନ୍ତି । ଅଜଣା ନଦୀ ଗର୍ଭକୁ ଲମ୍ଫ ଦେଇ କେତେକ ଆଉ ଫେରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଦୁଷ୍ଟ ପିଲାଙ୍କ ସଂସର୍ଗରେ ଆସି ନିରୋଳାରେ ନିଶା ଚାଖି ଏକ ଭୁଲ କାମର ମୂଳଦୁଆ ପକାନ୍ତି । ଯାହାକି ପିଲାର ଭବିଷ୍ୟତ ସବୁଦିନ ପାଇଁ ଅନ୍ଧାର ଭିତରକୁ ଚାଲିଯାଏ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବଣଭୋଜିର ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସାଧିତ ହୋଇ ପାରେନାହିଁ ।

ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଯେଉଁ ଅଭିଭାବକ ସିଧା ଶିକ୍ଷା ଅନୁଷ୍ଠାନର କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କୁ ସଚେତନ କିମ୍ବା ଆକଟ କରନ୍ତି, ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସେ ଜଣେ ଅସହଯୋଗୀ ଖରାପ ଲୋକ ଓ କୃପଣ ମଣିଷ ହିସାବରେ ପରିଚିତ ହୋଇ ଯାଇ ପାରନ୍ତି । ତାଙ୍କର ପିଲାଟି ବିଭିନ୍ନ ଦିଗରୁ ହତାଶ ହୋଇପାରେ । ସାଙ୍ଗ ସାଥୀଙ୍କ ନିକଟରେ ସେ ଛୋଟ ହେଇଯିବାର ମଧ୍ୟ ଭୟ ଥାଏ । ତେଣୁ ଅନେକ ସଚେତନ ଅଭିଭାବକ ଧର୍ମ ସଂକଟରେ ପଡ଼ି ଅସ୍ଥିର ହୁଅନ୍ତି । ନିରୁପାୟ ଅଭିଭାବକମାନେ ନିଜର ଇଚ୍ଛା ଏବଂ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାର ଇଚ୍ଛା ବିରୁଦ୍ଧରେ ଅନାଗତ ବିପଦ ମୁହଁକୁ ପିଲାଟିକୁ ଛାଡ଼ି ଦେବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ଚିହ୍ନା ଜଣା ଲୋକର ପିଲାଟି ଯଦି ସାଙ୍ଗରେ ଯାଉଥାଏ, ସେଥିରେ କେତେକ ଅଭିଭାବକ ଆଶ୍ୱସ୍ତି ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି । ସତେ ଯେମିତି ସେ ତାକୁ ବିପଦ ମୁହଁରୁ ରକ୍ଷା କରିଦେବ ସେଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜର ତଥା ପିଲାର ଭବିଷ୍ୟତକୁ ସୁରକ୍ଷିତ କରିବା ପାଇଁ ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କୁ ସାବଧାନତା ସହ କେତୋଟି ବିଷୟ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ହେବ । ଯଥା-

କ) ବଣଭୋଜି ବା ଅବସର କାଳୀନ ଭ୍ରମଣ ପାଇଁ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନଟି ସ୍ଥିର କରାଯାଇଛି, ସେ ସ୍ଥାନ ବିଷୟରେ ଭଲ ଭାବେ ଧାରଣା ରଖିବା ।

ଖ) ପିଲାଙ୍କ ସହିତ ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷିକା ଯାଉଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ଚରିତ୍ର ଓ କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ।

ଗ) ପିଲାର ସାଙ୍ଗ ସାଥୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଚାଲିଚଳନ ସନ୍ଦେହଜନକ ସେଭଳି ପିଲାମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ପାଇଁ ନିଜ ପିଲାକୁ ଏକୁଟିଆ ସଚେତନ କରାଇ ଦେବା ।

ଘ) ପିଲାଙ୍କ ସହିତ ଯେତେଜଣ ଶିକ୍ଷକ ଯାଉଥିଲେ ବି ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅତି କମ୍‌ରେ ଜଣେ ତାଙ୍କ ସହିତ ଯିବା ସବୁ ଦିଗରୁ ନିରାପଦ ।

ଙ) ପିଲାମାନେ ନିର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଗଲେ କି ନାହିଁ, ପୁଣି ଦିନ ଥାଉ ଥାଉ ନିର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଫେରି ପାରିବେ କି ନାହିଁ; ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଅନୁଷ୍ଠାନର ମୁଖ୍ୟଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ।

ଚ) ପିଲାମାନେ ଦୂର ସ୍ଥାନକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପଦାର୍ଥ ସବୁ ନେଇଛନ୍ତି କି ନାହିଁ, ତାକୁ ଟିକେ ବୁଝିନେବା ।

ଛ) ଦୁର୍ଘଟଣା ପରବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଦରକାରୀ ଔଷଧ ପତ୍ର ଓ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ ଗଜକନା ପ୍ରଭୃତି ଜିନିଷ ଗାଡ଼ିରେ ରଖା ଯାଇଛି କି ନାହିଁ, ତାକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିନେବା ।

ଜ)   ଆଜିକାଲି ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଖରେ ସେଲ୍ ଫୋନ୍ ଅଛି, ଆଗରୁ ପିଲା ପାଖରେ ଫୋନ୍ ରଖିବାକୁ ଦେଉ ନଥିଲେ ବି ସେଦିନ ପିଲା ହାତରେ ଫୋନ୍ ସେଟ୍ ଦେଇ ମଝିରେ ମଝିରେ ତାଙ୍କର ସ୍ଥିତି ସଂପର୍କରେ ସୂଚନା ରଖିବା ।

ବଣଭୋଜି ନାମରେ ଅନେକ ପିଲା ଓ ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ଅନ୍ୟ କିଛି ଭିତିରି ଉଦ୍ଧେଶ୍ୟ ରହିଥାଏ । ଏହାକୁ ସେମାନେ ଏକ ସୁଯୋଗ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ନିଜର ମନ୍ଦ ଉଦ୍ଧେଶ୍ୟକୁ ଚରିତାର୍ଥ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନେ ବଣଭୋଜି ପାଇଁ ନିକାଞ୍ଚନ ସ୍ଥାନ ନିରୁପଣ କରିଥାନ୍ତି । ପୂର୍ବ ଶତ୍ରୁତାକୁ ମନେ ରଖି ବା କାହାରି ପ୍ରତି ଈର୍ଷା ଭାବ ରଖି ସେମାନେ ପିଲାଟିକୁ ଜବରଦସ୍ତ ନିଶା ପିଆଇ ଦିଅନ୍ତି । ପହଁରି ଜାଣି ନଥିବା ପିଲାକୁ ପ୍ରଖର ସ୍ରୋତଥିବା ନଦୀ ଗର୍ଭକୁ ଟାଣି ନିଅନ୍ତି । ମଜାର ମଜାରେ ସେମାନେ ପିଲାଟିକୁ ମହାବିପଦରେ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଅତୀତରେ ଏହିଭଳି ଅନେକ ଦୁଃଖ ଦାୟକ ଘଟଣା ଘଟି ଯାଇଛି । ଏବେ ବି ପ୍ରତିଦିନ ଏହିଭଳି ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟି ଚାଲିଛି । ଏହି ସମସ୍ତ ଦୁର୍ଘଟଣା ପଛରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ଉଚ୍ଛୃଙ୍ଖଳ ମନୋବୃତ୍ତି, ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱହୀନତା ଏବଂ ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କର ଉଦାସୀନତା ହିଁ ଦାୟୀ ।





କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଅପରାଧ ପ୍ରବଣତା

ଆଜିକାଲି ସମ୍ବାଦପତ୍ର ବା ଟେଲିଭିଜନ ଖୋଲିଦେଲେ, ଆଗ ଆମର ଦୃଷ୍ଟିରେ ପଡ଼ୁଛି, ଅନେକ ଅସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପର ଖବର । ଏହି ଖବର ପଶ୍ଚାତ୍‌ପଟରେ ଯେଉଁ କେତେକ ଅସାମାଜିକ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ କେତେଜଣ କିଶୋର ବୟସର ପିଲାଙ୍କ ସମ୍ପୃକ୍ତି ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଅଳ୍ପ ବୁଦ୍ଧି ଓ ଅଭିଜ୍ଞତାହୀନ ପିଲାଙ୍କୁ ସହଜରେ ଅସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ କରିହୁଏ । ଅଳ୍ପ ପରିଶ୍ରମରେ ଓ ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ଅଧିକ ରୋଜଗାର କରିବାର ଲୋଭର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ କିଶୋର ଜଣକ ଅସାମାଜିକ ଲୋକର ହାତ ବାରିସୀ ହୋଇଯାଏ । କେବଳ ଯେ ଗରିବ, ଅଶିକ୍ଷିତ, ଅଭାବୀ ଏବଂ ଦଳିତ ଜାତିର ପିଲାମାନେ ଏଭଳି ଅପରାଧ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହୀ ହୁଅନ୍ତି, ତାହା ନୁହେଁ । ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷିତ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ପଦବୀରେ ଥିବା ଲୋକଙ୍କର ପିଲା ଏପରିକି ପୁଲିସ ସୁପରିଟେଣ୍ଡେଣ୍ଟଙ୍କ ପୁଅ ବି ଚୋରି ଡକାୟତି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଅସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଧରା ପଡ଼ିଥିବାର ଖବର କାଗଜରୁ ପଢିବାକୁ ମିଳେ ।

ଓଡ଼ିଶାର ପୂର୍ବତନ ପୋଲିସ ମହା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଗୋପାଳ ଚନ୍ଦ୍ର ନନ୍ଦଙ୍କ ମତରେ ପାରିବାରିକ ଶୃଙ୍ଖଳା ଦୁର୍ବଳ ହେଉଛି-ଅପରାଧ ପ୍ରବଣ ହେବାର ମୂଳ କାରଣ । ଆମ ସମାଜରେ ବିବିଧ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଉଛି ବିଶେଷତଃ ସାମାଜିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲକ୍ଷଣୀୟ । ପୂର୍ବରୁ ଯେମିତି ସାମାଜିକ ପରିବେଶ ଓ ନୈତିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଥିଲା, ସେଥିରେ ଅଧୋଗତି ଆସିଛି । ପରିବାରର କନିଷ୍ଠଙ୍କ ଉପରେ ବରିଷ୍ଠ ସଦସ୍ୟଙ୍କର ଯେଉଁ ପ୍ରଭାବ ଥିଲା, ତାହା ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇଛି । ପାରିବାରିକ ଶୃଙ୍ଖଳା କ୍ଷୟ ହୋଇ ଚାଲିଛି ଏହାଦ୍ୱାରା ଯୁବ ପୀଢି ଉପରେ ତାର କୁପ୍ରଭାବ ପଡୁଛି । ଏଥିପାଇଁ ନାନାଦି ସମାଜିକ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଓ ଅପରାଧ ବଢି ଚାଲିଛି । ପରିବାରରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସଂସ୍କାର ପାଉ ନଥିବା ତଥା ପାରିବାରିକ ସଂସ୍କୃତି ପ୍ରତି ସଚେତନ ନଥିବାରୁ ନବ ଯୁବକମାନେ ବହୁ ସମୟରେ ଭୁଲ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ବସୁଛନ୍ତି । ସେହିପରି ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ସଂସ୍କୃତିର ଅନ୍ଧାନୁସରଣ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ ପଥଭ୍ରଷ୍ଟ କରୁଛି । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟରେ ବହୁ ଭଲ ଗୁଣ ରହିଛି, କିନ୍ତୁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସେମାନେ ଗ୍ରହଣ କରି ପାରୁ ନାହାନ୍ତି ।

ସେହିପରି ଅନ୍ୟଜଣେ ପୂର୍ବତନ ପୋଲିସ ମହାନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ବିପିନ ବିହାରୀ ମିଶ୍ର ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କର ମତାମତ ଦେଇ କହିଛନ୍ତି- ଅପରାଧ ହୁଏ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଥିଲେ ଏବଂ ସୁଯୋଗ ମିଳିଲେ । ପ୍ରବୃତ୍ତି ଥାଇ ସୁଯୋଗ ନମିଳିଲେ କିମ୍ବା ସୁଯୋଗ ଥାଇ ପ୍ରବୃତ୍ତି ନଥିଲେ ଅପରାଧ ଘଟିବ ନାହିଁ । ପ୍ରବୃତ୍ତି ହେଉଛି, ମାନସିକ ଏବଂ ସୁଯୋଗ ହେଉଛି ଭୌତିକ । ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ଭୌତିକ ସ୍ତରରେ ନିରାକରଣ କରି ପ୍ରବୃତ୍ତି ଓ ସୁଯୋଗର ପରିସର ସଙ୍କୁଚିତ କରା ଯାଇପାରେ । ଯେହେତୁ ଅପରାଧର ମୂଳ ହେଲା ପ୍ରବୃତ୍ତି, ତାକୁ

ସୁଧାରିବାକୁ ହେଲେ-ଆମକୁ ସାମାଜିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ, ନୀତି ନୀୟମ, ନୈତିକତା ଓ ପରମ୍ପରା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବାକୁ ହେବ । ଯେଉଁ ସମାଜରେ ଉଚ୍ଚ ପରମ୍ପରାର ସ୍ରୋତ ପ୍ରବାହିତ, ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଦ୍ୱାରା ଜନ ସମାଜ ପ୍ରଭାବିତ ଓ ଭୌତିକ ସ୍ତରରେ ଅପରାଧ ପାଇଁ ସୁଯୋଗର ଅଭାବ, ସେ ସମାଜରେ ଅପରାଧର ସଂଖ୍ୟା ନଗଣ୍ୟ । ପରମ୍ପରା, ନୈତିକତା ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧକୁ ସର୍ବ ସାଧାରଣ ବଞ୍ଚେଇ ରଖିଲେ, ତାର ପ୍ରଭାବରେ ହିଁ ପିଲାମାନେ ଅପରାଧ ପ୍ରତି ବିକର୍ଷିତ ହେବେ ।

ଓଡ଼ିଶାର ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ଆଇନଜୀବୀ ଧରଣୀଧର ନାୟକ ଅପରାଧରେ କିଶୋରମାନଙ୍କର ସଂପୃକ୍ତି ସମ୍ପର୍କରେ କହନ୍ତି-ଆମ ସମାଜରେ ଶିକ୍ଷାର ବହୁଳ ପ୍ରସାର ହେଉଥିଲେ ବି ଶିକ୍ଷା ପଦ୍ଧତିରେ ନୈତିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଭିତ୍ତିକ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରୁ ହୋଇ ପାରିନାହିଁ । ଆଜିର ପିଲାମାନେ ଆଧୁନିକତାର ପ୍ରବାହ ମଧ୍ୟରେ ସମୟର ପ୍ରତିକୂଳ ସ୍ରୋତରେ ଯିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ଆଧୁନିକତା ନାମରେ ନଗ୍ନତାକୁ ସେମାନେ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ଅଶ୍ଳୀଳ ସଙ୍ଗୀତ ପ୍ରତି ତାଙ୍କର ଆଦର ଅଧିକ । ତାର କାରଣ ହେଲା- ସେମାନେ ଘରୁ ବାହାରି ପଡ଼ିଲେ, ତାଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଅଶ୍ଳୀଳ ଚିତ୍ର ପଡ଼ୁଛି ଏବଂ ଦ୍ୱିଅର୍ଥବୋଧକ ବାଜେ ସଙ୍ଗୀତ ତାଙ୍କ କାନରେ ପଡ଼ୁଛି । ପରୋକ୍ଷ ଭାବେ ସେମାନେ ତାହା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ ଏବଂ ତାଙ୍କର କୋମଳ ମନରେ ଅଶ୍ଳୀଳ ମନୋବୃତ୍ତି ଜନ୍ମ ଲାଭକରେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ସ୍ୱଳ୍ପ ପୋଷାକ ପରିହିତ କିଶୋରୀମାନେ ଧର୍ଷଣ ଭଳି ଏକ ଜଘନ୍ୟ ଅପରାଧର ପରୋକ୍ଷ ପ୍ରରୋଚକ ସାଜିଥାନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ କିଶୋରୀର ବାପା ଓ ମାଆଙ୍କୁ ହିଁ ଦାୟୀ କରା ଯାଇପାରେ । ପିଲାମାନଙ୍କ ମନରେ ଆଧୁନିକତା

ପ୍ରତି କୌତୂହଳତା ରହିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । କିନ୍ତୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଆଧୁନିକ ପ୍ରବଣତା ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ଅପରାଧକୁ ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦେଇଥାଏ । ନୈତିକତା, ସଂଯମତା, ତଥା ଆଇନ ସଚେତନତା ଅଭାବରୁ ହିଁ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରୁ ଅପରାଧ ପ୍ରବଣତା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

ବିଶିଷ୍ଟ ମହିଳା ସମାଜ ସେବୀ ବେଦମତୀ ମହାନ୍ତି ତାଙ୍କ ମତାମତକୁ ଦୋହରାଇ କହନ୍ତି–ବାପା ମାଆଙ୍କର ଆକଟର ଅଭାବରୁ ଏବଂ ମନୋରଞ୍ଜନ ନାଆଁରେ ଟିଭି, ସିଡ଼ି ଓ ଚଳଚିତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ଯୌନ ଉଦ୍ଦୀପକ ଦୃଶ୍ୟର ପ୍ରସାର ଫଳରେ ପିଲାମାନେ କୁପଥକୁ ଟାଣି ହୋଇ ଯାଉଛନ୍ତି । ପିତା ମାତାମାନେ ଯଦି ନିଜ ପିଲାର କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପ ଉପରେ ସାମାନ୍ୟତମ ନଜର ଦିଅନ୍ତେ, ତେବେ ପିଲା ଅନ୍ଧରୁ କ୍ଷାନ୍ତ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତା । ପିଲାଟି କେଉଁଠି ବସୁଛି, କି ସିନେମା ଦେଖୁଛି କେତେବେଳେ କୁଆଡ଼େ ଯାଉଛି, ସେ ସଂପର୍କରେ ଟିକେ ବୁଝାବୁଝି କଲେ ବା ସନ୍ଧାନ କଲେ, ହୁଏତ ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତି ଉପୁଜିବ ନାହିଁ ।

ନିଶା ଅପରାଧକୁ ପ୍ରଲୋଭନ ଦିଏ । ଲୁଚା ଛପାରେ ବା କୌତୂହଳରେ ନିଶା ସେବନ କରୁ କରୁ ପିଲାଟି ଦିନେ ନିଶାର ଅଧୀନ ହୋଇଯାଏ । ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ପିଲା ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାର ଅପରାଧ କରିବାକୁ ଅଗ୍ରସର ହୁଏ । ନିଶାଠାରୁ ପିଲାମାନେ କିପରି ଦୂରେଇ ରହିବେ, ସେଦିଗରେ ଅଭିଭାବକମାନେ ସ୍ଥାନ କାଳ ଦେଖି ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଉଚିତ । କାମର ଚାପ ବା ନିଜ ପିଲା ପ୍ରତି ଥିବା ଅତି ବିଶ୍ୱାସ ଫଳରେ ବାପା ମାଆମାନେ ନିଜର ଦାୟିତ୍ୱଟିକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ପାଳନ କରି ପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ଫଳରେ ପିଲାମାନେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ଅପରାଧ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହୋଇ ଯାଉଛନ୍ତି ।

ଛୋଟବେଳୁ ପିଲାଙ୍କ ମନରେ ଈଶ୍ୱର ବିଶ୍ୱାସ, ଭଲ ମନ୍ଦ ଜ୍ଞାନ ପାଇଁ ଆମେ ଯତ୍ନବାନ ହେଲେ, ଅନେକ ସମସ୍ୟା ସହଜରେ ଦୂର ହୋଇ ପାରିବ କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ଆତ୍ମରକ୍ଷା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ କରାଟେ ଭଳି ତାଲିମ ଦେବା ଉଚିତ ହେବ ।

ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ବିଦ୍‌ଙ୍କର ମତରେ ପିଲାଙ୍କ ଅପରାଧ ପ୍ରବଣତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାର ମୂଳ କାରଣ ହେଲା– ବାଲ୍ୟ କାଳରେ ଘଟିଥିବା ଅନେକ ବିଫଳତାର ପ୍ରତିଫଳନ । କେତେକ ଅନ୍ୟର ଯୌନ ବ୍ୟଭିଚାର ଦେଖି ତାହା ନିଜେ ଅନୁସରଣ କରିଥାନ୍ତି । ମାତ୍ରାଧିକ ହର୍ମୋନ କ୍ଷରଣ ଓ ଅପ୍ରକୃତ ଗୁଣସୂତ୍ର ମଧ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୌନ ଲାଳସା ବୃଦ୍ଧି କରାଇଥାଏ । ଉଦ୍ଦୀପନା ଏଦିଗରେ ଅଧିକ ସହାୟତା କରିଥାଏ । କିଶୋରୀମାନଙ୍କର ବେଶଭୂଷା ଚାଲି ଚଳନ ଓ ଆଚାର ବ୍ୟବହାର କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୌନ ବ୍ୟଭିଚାର ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ଆମେ ବୁଝି ରଖିବା ଯେ କିଶୋର ବୟସରେ ପିଲାମାନେ ଯାହା ଭୁଲ ବା ଅପରାଧ କରିଥାନ୍ତି, ସେଥିପାଇଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ପିଲାର ପିତା ମାତାଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱହୀନତା ଏବଂ ଉଦାସୀନତା ହିଁ ଦାୟୀ । ଏହାର ଉଦାହରଣ ଅନେକ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ରହିଛି । ଏହାର ଉଦାହରଣ ପାଇଁ ଛୋଟିଆ ଗଳ୍ପଟି ଯଥେଷ୍ଟ ହେବ ।

ଥରେ ଜଣେ ବଡ଼ ଅପରାଧୀ ତାର ଅକ୍ଷମଣୀୟ ଅପରାଧ ପାଇଁ ଫାଶୀ ଦଣ୍ଡ ପାଇଲା । ତାକୁ ଫାଶି ଖୁଣ୍ଟକୁ ନେବା ପୂର୍ବରୁ ତାର ଜୀବନର ଶେଷ ଇଚ୍ଛା କଣ ବୋଲି ପଚରାଗଲା । ଅପରାଧୀଟି ତାର ନିଶ୍ଚିତ ମୃତ୍ୟୁ

ବିଷୟରେ ଜାଣି କହିଲା- ମୁଁ ମୋ ଶେଷ ଜୀବନରେ ମୋ ମାଆଙ୍କ କାନରେ ଦୁଇ ପଦ କଥା କହି ଦେବାକୁ ଚାହେଁ । ଅପରାଧୀର ଶେଷ ଇଚ୍ଛା ପୂରଣ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ତାର ମାଆଙ୍କୁ ସେଠାରେ ଆଣି ଠିଆ କରାଇ ଦିଆଗଲା ଅପରାଧୀଟି ମାଆଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇ ହଠାତ ତାଙ୍କର ଗୋଟାଏ କାନକୁ କାମୁଡ଼ି ଛିଡ଼େଇ ଦେଲା । ଜେଲ କର୍ମଚାରୀମାନେ ଅପରଧୀ କବଳରୁ ତା ମାଆଙ୍କୁ ଛଡ଼େଇ ରକ୍ଷା କଲେ । ଅପରାଧୀର ଏଭଳି ଆଚରଣକୁ କେହି ବୁଝି ପାରିଲେ ନାହିଁ । ତାକୁ ଏହାର କାରଣ ପଚାରିବାରୁ ଅପରାଧୀଟି ସମସ୍ତଙ୍କ ସାମନାରେ କହିଲା- ଆଜି ଯଦି ମୋର ମୂଲ୍ୟବାନ ଜୀବନଟି ନଷ୍ଟ ହେଇଥାଏ, ତେବେ ସେଥିପାଇଁ ମୋର ମାଆ ହିଁ ଦାୟୀ । ସେ ଯଦି ମୋତେ ପିଲାଟି ବେଳୁ ଆକଟ କରି ଥାନ୍ତା, ତେବେ ମୁଁ ଆଜି ଏତେ ବଡ଼ ଆପରାଧୀ ହୋଇ ପାରି ନଥାନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ମୋର ମାଆ ଆଗ ଦଣ୍ଡିତ ହେବା କଥା । ମୁଁ ଆଜି ତାକୁ ତାର ପ୍ରାପ୍ୟ ନଦେଇ ଫାଶୀ ଖୁଣ୍ଟକୁ ଯାଇଥାନ୍ତି କେମିତି ?

ଏହା ଏକ କାହାଣୀ ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଏହି କଥାରେ ଆମେ ବି ସହମତ ହେବା ଯେ, ପିଲା ଯଦି ବଡ଼ ହୁଏ ତେବେ ମାଆ ପାଇଁ । ପୁଣି ଯଦି ପିଲା ବିଗିଡ଼ି ଯାଏ , ତେବେ ତାହା ମଧ୍ୟ ସେହି ମାଆ ପାଇଁ । ଅବଶ୍ୟ ଆମର ପରିବେଶ ଓ ଆମ ସଂସ୍କୃତିର ଅବକ୍ଷୟ ମଧ୍ୟ ଏଥିପାଇଁ କେତେକାଂଶରେ ଦାୟୀ । ପିଲାର ପ୍ରଥମ ସମାଜ ହେଉଛି, ତାର ଘର ବା ପରିବାର । କାରଣ ଘରେ ସେ ଯାହା ଦେଖିଥାଏ, ତାହା ହିଁ ଶିଖେ । ତାହାକୁ ସେ ଠିକ୍ ବୋଲି ବିବେଚନା କରିଥାଏ । ଜଣେ ପିଲାର ଆଦର୍ଶ ସବୁବେଳେ ତାର ବାପା ମାଆ ହିଁ ହୋଇଥାନ୍ତି । କାରଣ ତାଙ୍କୁ ସେ ପ୍ରଥମରୁ ହିଁ ଦେଖି ଆସିଥାଏ । ତାଙ୍କର

ଗୁଣ ଓ ବ୍ୟବହାରର ପ୍ରଭାବ ତା ଉପରେ ଗଭୀର ଭାବେ ପଡ଼ିଥାଏ । ସେଇଥି ପାଇଁ ଘରେ ଲୋକଙ୍କ ବା ଅଭିଭାବକଙ୍କର ସନ୍ତାନମାନେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ରଚନାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମନୋନିବେଶ କରିଥାନ୍ତି । ଅଭିଭାବକଙ୍କ ଆଦର୍ଶ ଓ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ପିଲାଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ, ଏକଥା ସର୍ବାଦୌ ସ୍ୱୀକାର୍ଯ୍ୟ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଭିଭାବକ ପିଲାଙ୍କ ଆଗରେ ମିଛ, ରାଗ ଓ ଅହଂକାର ଭଳି ବିନାଶକାରୀ ଗୁଣକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହା କରିବା ସମୀଚୀନ ନୁହେଁ । ନିଜେ ମଧ୍ୟ ସେହିଭଳି ବ୍ୟବହାରଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିଲେ ପିଲାମାନ ସର୍ବଦା ସଚ୍ଚୋଟ, ସତ୍ୟ, ଶିଷ୍ଟ ଓ ଆଦର୍ଶର ଗତି ପଥରେ ଅଗ୍ରସର ହେବ । ତେଣୁ ପ୍ରଥମେ ନିଜେ ଭଲ ହୋଇ ଘରର ପରିବେଶକୁ ଭଲ ରଖନ୍ତୁ । ତାହା ହିଁ ହେବ, ଆପଣଙ୍କ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅବଦାନ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅପରାଧ ବ୍ୟତୀତ କଲେଜ ରାଜନୀତି, ଭୋଟ ଆଦି ସହ ସଂଯୁକ୍ତ ପିଲାମାନେ ଅନେକତ୍ର ଅର୍ଥଗତ କାରଣ ବା ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଅର୍ଜନର ସ୍ୱପ୍ନରେ ମସଗୁଲ ହୋଇ ଅନେକ ଅପ୍ରୀତିକର ଘଟଣା ସହ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି । ଅନ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସୌଖୀନ ଭାବେ ଏକା ଏକା ବା ଗୋଷ୍ଠୀବଦ୍ଧ ହୋଇ ଅପରାଧ କରନ୍ତି । ଏହାର ମୂଳ କାରଣ ଖୋଜିଲେ ଜଣା ପଡ଼ିବ, ଆମର କୋହଳ ଓ ଶିଥିଳ ସମାଜ ଓ ଆଇନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅନେକ ପରିମାଣରେ ଦାୟୀ ।

ପୂର୍ବେ ଆମର ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଭ୍ରଷ୍ଟାଚାରୀ, ଅପରାଧୀ ଚରିତ୍ର ଲୋକଙ୍କୁ ସମ୍ମାନଜନକ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖାଯାଉ ନଥିଲା । ମାତ୍ର ଆଜିର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ସମାଜ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ସେଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇ ଉଠୁଛନ୍ତି । ସେହିମାନଙ୍କ ସହିତ ସଂପର୍କ ରଖି ସାଧାରଣ ଜନତା ଏବେ ନିଜର

ଅଭିଷ୍ଟ ପୂରଣରେ ଲାଗି ପଡ଼ୁଛନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ନିଜର ମାନ ସମ୍ମାନକୁ ସେମାନେ ଜଳାଞ୍ଜଳି ଦେବାକୁ ପଛାଉ ନାହାନ୍ତି । ସେମାନେ ଜାଣନ୍ତି, ଅପରାଧୀମାନଙ୍କ ସହିତ ବହୁ ବଡ଼ ନେତାଙ୍କର ଘନିଷ୍ଠ ସଂପର୍କ ଥାଏ । ତେଣୁ ଯୁବ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି । ଏହି ଅପରାଧୀମାନେ ମଧ୍ୟ ଯୁବ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରି ହାତରେ ରଖିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ କିଛି ଅର୍ଥ ଫୋପାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି । ଏଥିରେ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବା ପିଲାମାନେ ପଥହରା ହୋଇ ନାନାଦି ଅପରାଧ ଓ ଅସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଜକୁ ସାମିଲ କରି ପକାଉଛନ୍ତି । ସାମାଜିକ ଅବ୍ୟବସ୍ଥା ଫଳରେ ଅକାଳରେ ପିଲାମାନେ ତାଙ୍କର ସୁନ୍ଦର ଭବିଷ୍ୟତକୁ ନଷ୍ଟ କରି ପକାଉଛନ୍ତି ।

ସଂପ୍ରତି ଯୁବା ବୟସର ପିଲାମାନେ ଧ୍ୱଂସକାରୀ ମନୋବୃତ୍ତି ସହ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ହେବାର କାରଣ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ବେକାର ସମସ୍ୟା ଓ ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି ମୁଖ୍ୟ ସ୍ଥାନ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ପଥହରା ଯୁବପିଢ଼ିକୁ ଏଥିରୁ ନିବୃତ କରାଇବା ପାଇଁ ଆମର ପ୍ରଚଳିତ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ପୁନଃ ସ୍ଥାପିତ କରିବାକୁ ହେବ ।

ଅନ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ, ଏବେ ଆମ ସମାଜରେ ଯୌଥ ପରିବାର ସବୁ ଭାଙ୍ଗି ଗଲାଣି । ଏକକ ପ୍ରବାର ଭିତରେ କର୍ମଜୀବୀ ଅଭିଭାବକ ପିଲାଙ୍କୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ନଜର ଦେଇ ପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ଅର୍ଥ ରୋଜଗାରକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଥିବା ଅଭିଭାବକ ନିଜ ପିଲାର ଭବିଷ୍ୟତକୁ ଅନ୍ୟ ଲୋକ ହାତରେ ଟେକି ଦିଅନ୍ତି । ହଷ୍ଟେଲ ଜୀବନ ନିର୍ବାହ କରି ପିଲାଟି ଏକ ପ୍ରକାର ନିଃସଙ୍ଗତା ଓ ବିଚ୍ଛିନ୍ନତାବୋଧର ଶିକାର ହୋଇଥାଏ । ଯାହାକି ପରିବାର ପ୍ରତି ତାର ଆନ୍ତରିକ ସଂପର୍କ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ଛିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ

ସେ ନିଜ ଅଭିଭାବକ ତୁଳନାରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ବିଶ୍ୱାସ କରେ । ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ମିଳିଗଲେ ବା କୁସଙ୍ଗରେ ପଡ଼ିଗଲେ, ସେ ଅପରାଧ ଜଗତକୁ ସହଜରେ ପଶି ଯାଇପାରେ ।

ସଂପ୍ରତି ସ୍ୱାଧୀନତା ନାମରେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାଚାରୀ ମନୋବୃତ୍ତି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିନିଷ୍ଟକାରୀ ଚରିତ୍ରରେ ପରିଣତ କରି ଦେଉଛି । ନିଜ ମସ୍ତିଷ୍କ ପରିପକ୍ୱ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନେ କେତେକ ବିଶେଷ ଅଧିକାର ଲାଭ କରି ଭ୍ରାନ୍ତିରେ ପଡ଼ି ଯାଉଛନ୍ତି । ସେମାନେ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ହେବା ଏବଂ ଭିଡ଼ ଭିତରୁ ନିଜକୁ ଅଲଗା କରି ଚିହ୍ନେଇବା ବା ନିଜର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ନକାରାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଆପଣେଇ ନିଅନ୍ତି । ଯେଉଁ ଅଭିଭାବକ ପିଲାବେଳୁ ଯତ୍ନବାନ ହୋଇ ନିଜ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଶିଷ୍ଟାଚାର, ଧୈର୍ଯ୍ୟ , ସହନଶୀଳତା, ମନୋବଳ ଆଦିର ବିକାଶ ଦିଗରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରି ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଜୀବନ ବିତାଇ ଥାଆନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପିଲା ଯୁବା ବୟସରେ ବି ଶୃଙ୍ଖଳିତ ହୋଇ ସମାଜ ପାଇ ଏକ ରତ୍ନ ହିସାବରେ ଗଣା ଯାଆନ୍ତି ।

ପୂର୍ବ କାଳରେ ଯୋଗାଯୋଗର ବିଶେଷ ସୁବିଧା ନଥିବାରୁ ଆମ ପାଖରେ ବେଶି ଅବସର ଓ ବିକଳ୍ପ କିଛି ନଥିଲା । ଏଥିପାଇଁ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ରଖିବାର ମନୋବୃତ୍ତି ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ଥିଲା । ଆଜିର ନବ ଯୁବକମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ଅନେକ ଅବସର ଓ ଅନେକ ବିକଳ୍ପ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବାରୁ ସେମାନେ ଅଧିକ ବିଚଳିତ ହୋଇ ପଡ଼ୁଛନ୍ତି ।

ଏଥି ସହିତ ତାଙ୍କର ପ୍ରତିସ୍ପର୍ଦ୍ଧା ମଧ୍ୟ ବଢି ଚାଲିଛି ।

ନିଜେ ସଚେତନ ନହେଲେ କେହି କାହାରିକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ପାରିବେ ନାହିଁ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଯେଉଁ ପିଲା ନିଜେ ସଚେତନ ହୋଇ ଆଗେଇ ଯିବାକୁ ଚେଷ୍ଟିତ ହେବ, ତାକୁ ମଧ୍ୟ କେହି ଅଟକାଇ ପାରିବେ ନାହିଁ । ଏହି କଥାଟିକୁ ପିଲାମାନେ ମନେ ରଖି ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଚାଲିଲେ ତାଙ୍କର ଦକ୍ଷତା , ଦୃଢତା, ଏବଂ ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ନିଶ୍ଚୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇପାରିବ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଓ ଗଠନମୂଳକ ହେବା ଦିଗରେ ଘର, ପରିବାର ଓ ସମାଜ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହୋଇ ସହଯୋଗୀ ମନୋବୃତ୍ତି ପୋଷଣ କଲେ, ଭବିଷ୍ୟତର ଆଲୋକ ଉନ୍ମୁଖୀ କିଶୋର ମାନସ ନିଶ୍ଚୟ ଦୀପ୍ତିମାନ ହୋଇ ଝଲସିବ । ଏଥିରେ ଦ୍ୱିମତ ହେବାର କିଛି ନାହିଁ ।



କିଶୋର କିଶୋରୀଙ୍କର ଚିନ୍ତାର କାରଣ ଓ ନିରାକରଣ

ଜୀବନ ଥିଲେ ଚିନ୍ତା ଅଛି । ଚିନ୍ତା ନଥିବା ଜୀବନ ଜୀବନରେ ଗଣା ନୁହେଁ । କାରଣ ଚିନ୍ତା ହିଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷକୁ ଆଗକୁ ବାଟ କଢାଏ । ବିପଦରୁ ମୁକ୍ତି ଦିଏ । ସମୟ ସଚେତନ କରାଏ । ଭୁଲକୁ ସଂଶୋଧନ କରି ଏକ ସୁସ୍ଥ ସାମାଜିକ ଜୀବନ ପାଇଁ ଆଶାର ଆଲୋକ ବୁଣେ । ଭଲ କଥା ଚିନ୍ତା କରୁଥିବା ପିଲା ଭଲ ମଣିଷ ହୋଇଯାଏ । ଈଶ୍ୱର ଚିନ୍ତାରେ ମଗ୍ନଥିବା ମଣିଷ ମୁକ୍ତି ବା ନିର୍ବାଣ ଲାଭ କରେ । ଏହି ଚିନ୍ତା ଶକ୍ତି ଓ ହସିବା ଶକ୍ତି ଥିବାରୁ ମଣିଷ ଅନ୍ୟ ଜୀବ ଜନ୍ତୁଙ୍କଠାରୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବୋଲି ଦାବି କରେ । କେବଳ ମଣିଷ ପାଇଁ ଭଗବାନଙ୍କର ଏହା ହେଉଛି, ଏକ ସୁନ୍ଦର ଉପହାର ।

ଏହି ଚିନ୍ତାରେ ବେଳେବେଳେ ଘୁଣ ଲାଗିଯାଏ । ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ବହୁତ ଅଧିକ ଲାଭ ପାଇବାର ଚିନ୍ତା, ଅନ୍ୟର କେମିତି କ୍ଷତି ହେବ ଏବଂ କାହାକୁ କେମିତି ବିପଦରେ ପକା ଯାଇ ପାରିବ; ସେହି ଦିଗରେ ଆମର ଚିନ୍ତାଟି ଲାଗିଗଲେ, ତାହା ଚିତାରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ଭଗବାନଙ୍କର ସୁନ୍ଦର ଉପହାରଟି ମଣିଷ ପାଇଁ ବିରାଟ ଅଭିଶାପରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ । ଚିତା ରୂପକ ଚିନ୍ତା ମଣିଷର ମନକୁ ପୋଡ଼ି ଛାରଖାର କରି ପକାଏ । ଆଜିର ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଅଧିକ ଦରକାର । ଅଳ୍ପ ପରିଶ୍ରମରେ ଅଳ୍ପ ସମୟରେ କେମିତି ସେ ବହୁତ ରୋଜଗାର କରି ପାରିବ, ସେଥିପାଇଁ ନିଜର ଚିନ୍ତାକୁ ଲଗାଇ ରଖୁଛି । କିଛିଦିନ ପରେ ସେ ଅନୁଭବ କରୁଛି, ଚିନ୍ତା ତା ଅଧୀନରେ ନାହିଁ । ବରଂ ସେ ମଣିଷକୁ ମାଡ଼ି ବସିଛି । ମଣିଷ ଚେଷ୍ଟା କରି ମଧ୍ୟ ସେଥିରୁ ମୁକୁଳି ପାରୁନାହିଁ । ଭୟ ଓ ଆତଙ୍କର ଘେର ଭିତରେ ଥାଇ ସେ ଛଟପଟ ହେଉଛି । ଆୟୁଷ ତାର କମି କମି ଯାଇଛି । ଭଗବାନଙ୍କ ପ୍ରଦତ୍ତ ଆଶୀର୍ବାଦଟି ବିଷମ ସମସ୍ୟାରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୋଇ ଯାଇଥିବାରୁ ମଣିଷ ଦୁଃଖ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ପାଥେୟ କରି ଦିନ ଗଡ଼େଇ ଚାଲିଛି ।

ଶୈଶବରେ ପିଲାଟି ବାପା ମାଆ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସ୍ନେହ ଯତ୍ନ ପାଇ ବଢୁଥାଏ । ତା କଥା ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ଅନ୍ୟମାନେ ଥିବାରୁ ସେ ହସି ଖେଳି ସୁନ୍ଦର ଶୈଶବକୁ ବିତାଇ ଦିଏ । ଅବଶ୍ୟ ସବୁ ଶିଶୁଙ୍କ ଭାଗ୍ୟରେ ସମାନ ସୁଖ ନଥାଏ । ଶୈଶବ ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ସେମାନେ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ପାଦଦିଅନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ପଟେ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷିକାମାନଙ୍କର ତାଡ଼ନା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପଟରେ ପିତା ମାତାଙ୍କର ବ୍ୟସ୍ତତା ତାଙ୍କୁ ଚିନ୍ତାରେ ପକାଇ ଦିଏ । କେବେ ଯଦି ଦିଆ ଯାଇଥିବା ପାଠଟିକୁ ସେମାନେ କରି ନପାରିଛନ୍ତି, ତେବେ

ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଯିବା ବାଟରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି, କେମିତି ସେ ଆଜି ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବେ ? ସେଇଠୁ ପିଲାଙ୍କର ଚିନ୍ତା କରିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ । ତାପରେ ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଚିନ୍ତା କରି କରି ଅସୁବିଧା ଗୁଡ଼ିକରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାର କୌଶଳ ଜାଣିଯାଆନ୍ତି । ଆଗାମୀ କାଲିର ପାଠଚିନ୍ତା ହିଁ ତାଙ୍କୁ ଅଧିକ ପାଠ ପଢିବାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ । ସେହି ଚିନ୍ତା ସକାରାତ୍ମକ ହୋଇଥିବାରୁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଆଗକୁ ନେଇ ଯିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଚିନ୍ତାକୁ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିମାନେ ତିନି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରିଥାନ୍ତି । ଯଥା- ଲଘୁ ଚିନ୍ତା, ମଧ୍ୟମ ଚିନ୍ତା ଓ ଉଗ୍ର ଚିନ୍ତା । ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରଥମ ଦୁଇଟି ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ମଙ୍ଗଳ ଦାୟକ ଏବଂ ଶେଷଟି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଲଘୁ ଚିନ୍ତା ସର୍ବଦା ମଣିଷକୁ କର୍ମ ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ଯୋଗାଇ ଥାଏ । ନୂତନ ଉତ୍ସାହ ଓ କର୍ମ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ପିଲାଙ୍କର ଏକାଗ୍ରତା ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

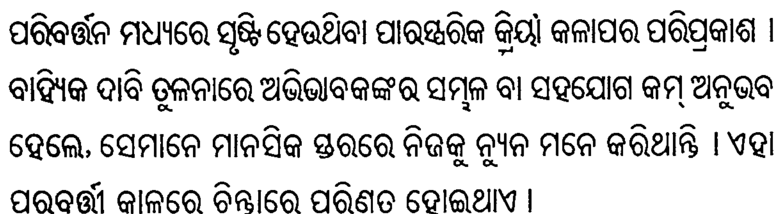
ସେହିପରି ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଚିନ୍ତା ପିଲାଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରାଏ, ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତୀ କରାଏ ଏବଂ ସତର୍କ କରାଇଦିଏ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଚିନ୍ତା ବଢି ବଢି ଚାଲିଲେ, ତାହା ତୃତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପହଞ୍ଚି ଯାଏ ।

ଉଗ୍ର ଚିନ୍ତା ସମସ୍ତଙ୍କ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏହି ଚିନ୍ତାର ଅଧୀନ ହେଲେ, ଭୟ ଆଶଙ୍କାରେ ମନଟା ସବୁବେଳେ ଡହଳ ବିକଳ ହୁଏ । ମନରୁ ଉତ୍ସାହ, ଉଦ୍ଦୀପନା, ଉଦ୍ୟମ ଓ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇଚାଲେ । ଶେଷରେ ମଣିଷର କର୍ମ ଶକ୍ତି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାଣୁ ପାଲିଟିଯାଏ । ବିରକ୍ତି, କ୍ଲାନ୍ତି ଓ ଅବସାଦ ମନ ଭିତରେ ବସା ବାନ୍ଧି ରହିଯାଆନ୍ତି । ମନଟି ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇ ଯାଇଥିବାରୁ

ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟରେ କେବଳ ବିଫଳତା ହିଁ ମିଳେ । ଫଳରେ ମନ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଭଳି ଅବସ୍ଥାରେ ମଣିଷର ଥାଇରେଡ୍ ଗ୍ଲାଣ୍ଡରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ହର୍ମୋନ କ୍ଷରିତ ହୋଇ ରକ୍ତ ସ୍ରୋତରେ ମିଶେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଫଳରେ ଦେହ ଥରେ, ମୁଣ୍ଡ ଝିମ୍ ଝିମ୍ ହୁଏ, ମନରେ ଅସ୍ଥିରତା ଲାଗିରହେ । ହୃତ୍ ପିଣ୍ଡ ଓ ଫୁସ୍ ଫୁସ୍ ଓ ମାଂସ ପେଶୀରେ ଅଧିକ ରକ୍ତ ସଂଞ୍ଚାଳିତ ହେବାରୁ ଗୋଡ଼ ହାତ ଶୀତଳ ହୋଇଯାଏ । ପାଟି ଓ ଜିଭ ଶୁଷ୍କ ଲାଗେ । ହଜମ ଶକ୍ତି କମି ଯାଇ ଏସିଡ଼ ସୃଷ୍ଟିହୁଏ । ଦେହର ଶକ୍ତି ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ରକ୍ତ ସ୍ରୋତରେ ଶର୍କରାର ଭାଗ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଯାଏ । ଫଳରେ ଇନ୍‌ସୁଲିନର ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।

ଏହିଭଳି ଅବସ୍ଥାରେ ମଧୁମେହ ରୋଗୀର ଅବସ୍ଥା ଶୋଚନୀୟ ହୋଇ ପଡ଼େ । କ୍ରମାଗ୍ରତ ଭାବରେ ମଣିଷ ଚିନ୍ତାରେ ରହିଲେ, ମସ୍ତିଷ୍କର ଏଣ୍ଡ୍ରୋଫିନ୍ ନାମକ ସ୍ନାୟୁର ରସାୟନ ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଅଧ କପାଳି ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ବା ପିଠିବ୍ୟଥା ,ଗଣ୍ଠିବ୍ୟଥା ବାତରୋଗର ପ୍ରକୋପ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ସେହିଭଳି ଆଡ୍ରେନାଲ ଗ୍ରନ୍ଥିରୁ କର୍ଟସନ୍ ନାମକ ଏକ ପ୍ରକାର ରସାୟନ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ କ୍ଷରିତ ହୋଇ ଶରୀରର ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ କମାଇ ଦିଏ । ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ମଣିଷର ନିଦ୍ରାହୀନତା ଭଳି ସମସ୍ୟା ବି ଦେଖାଦିଏ । ଉଗ୍ରଚିନ୍ତା ମଣିଷର ଅକାଳ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରିଆଣେ । ଉଗ୍ର ଚିନ୍ତାର ଉଗ୍ରରୂପ ଯେକୌଣସି ବୟସର ଲୋକକୁ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଭଳି କୁତ୍ସିତ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ କରେ ।

ଏହି ଉଗ୍ର ଚିନ୍ତା କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏହାର କାରଣ ହେଲା-ପିଲାଙ୍କର ବାହ୍ୟ ଶକ୍ତି ଓ ଆଭ୍ୟନ୍ତରଣ



ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟା କଳାପର ପରିପ୍ରକାଶ । ବାହ୍ୟିକ ଦାବି ତୁଳନାରେ ଅଭିଭାବକଙ୍କର ସମ୍ପର୍କ ବା ସହଯୋଗ କମ୍ ଅନୁଭବ ହେଲେ, ସେମାନେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ନିଜକୁ ନ୍ୟୁନ ମନେ କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ଚିନ୍ତାରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ ।

ଆଧୁନିକ ମଣିଷର ଜୀବନ ଶୈଳୀରେ ନାନାଦି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଚାଲିଛି ଆଧୁନିକତାର ଦୌଡ଼ରେ ସେ ନିଜକୁ ସମସ୍ତଙ୍କଠାରୁ ଆଗକୁ ଚାଲିଯିବାକୁ ଚାହେଁ ।

ନିଜର ପିଲାଟି କେମିତି ଅନ୍ୟ ପିଲାଠାରୁ ଅଧିକ ନମ୍ବର ରଖି ଆଗରେ ରହିବ ଯେଉଁ ସମସ୍ତ ସୁଯୋଗ ସୁବିଧା ରହିଛି, ତାକୁ କେମିତି ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ହାସଲ କରି ପାରିବ; ସେଥିପାଇଁ ଅନେକ ଅଭିଭାବକ ପିଲାଙ୍କ ଉପରେ ଅଯଥା ଚାପ ପକାଇ ତାକୁ ଚିନ୍ତାରେ ବୁଡ଼େଇ ରଖୁଛନ୍ତି । ଏଥିରୁ ଆଶାନୁରୂପ ଫଳ ପାଇ ନ ପାରିଲେ, ସେମାନେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଚିନ୍ତିତ ହୋଇ ପଡ଼ୁଛନ୍ତି ଏହିଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଚିନ୍ତା ଭଳି ସୁନ୍ଦର ଉପହାରଟି ଅଭିଶାପରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୋଇଯାଏ । ଅସଫଳତା, ଅଶାନ୍ତି ଏବଂ ଅଭିଭାବଙ୍କ ଚାପ ମନ ଭିତରେ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ହୋଇ ପିଲାଙ୍କର ମନ୍‌କୁ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ କରିଦିଏ । ମାନସିକ, ଶାରୀରିକ,ବ୍ୟାବାହାରିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶକ୍ତିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଚାଲେ । ଏହି ଅବସ୍ଥା ଅଧିକ ଦିନ ରହିଲେ, ନୈରାଶ୍ୟର ରୂପ ନେଇ ତାଙ୍କୁ ନିରାଶାବାଦୀ କରିଦିଏ ତାଙ୍କର ସ୍ୱପ୍ନିଳ ସୁନ୍ଦର ଭବିଷ୍ୟତ ନୀରସତା, ନିରୁତ୍ସାହ ଓ ଅସଫଳତାରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ ।

ଚିନ୍ତା ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ବା ଅବସ୍ଥା । ମଣିଷର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ସେରୋଟୋନିନ୍ ଓ ଏଣ୍ଡୋଫ୍ରିନ୍ ନାମକ ଦୁଇଟି ରସାୟନ ହିଁ ଆମ ମନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଏହାର ସନ୍ତୁଳନ ବିଗିଡ଼ି ଗଲେ, ମନଟା ବିଗିଡ଼ି ଯାଏ । କ୍ରମେ ଆମେ ଚିନ୍ତିତ ହୋଇପଡ଼ୁ । ଯେଉଁମାନେ ହସଖୁସି ମିଜାସର ମଣିଷ ସେମାନେ ବେଶି ସମୟ ଚିନ୍ତିତ ହୋଇ ରହି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ସାମୟିକ ଚିନ୍ତା ଆମର ବିଶେଷ କିଛି କ୍ଷତି କରେନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ ସାମାନ୍ୟ ଅସୁବିଧାକୁ ନେଇ ଗଭୀର ଭାବେ ଚିନ୍ତିତ ହୋଇ ରହନ୍ତି, ତାଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ ।

କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ପିଲାମାନେ କେଉଁ ଭଳି ଚିନ୍ତାରେ ପଡ଼ି ଥାଆନ୍ତି, ପ୍ରଥମେ ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କୁ ସେ ସଂପର୍କରେ ସଚେତନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସେମାନେ ପିଲାର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ କେତେଦୂର ସଫଳ ହୋଇ ପାରିଛନ୍ତି, ତାକୁ ସମୀକ୍ଷା କରିବେ । ନିଜର ପିଲାଦିନେ ସେମାନେ ଯେଉଁ ସବୁ ଚିନ୍ତାରେ ପଡ଼ିଥିଲେ, ଏବେ ତାଙ୍କର ପିଲାମାନେ ସେହି ଏକା ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟା ବା ଚିନ୍ତାରେ ଚିନ୍ତିତ ଅଛନ୍ତି ବୋଲି ଭାବିବା ଭୁଲ ହେବ । ଅନେକ ପ୍ରକାର ନୂଆ ଚିନ୍ତା ଆଜିର ପିଲାମାନଙ୍କୁ କବଳିତ କରି ଚାଲିଛି । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଦୂରେଇବାର ଉପାୟ ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରହିଛି । ନିଜେ କେବେ କେମିତି ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ତାର କଷ୍ଟରେ ଜୀବନ ଧାରଣ କରି ରହିଛନ୍ତି ବୋଲି ପିଲାଙ୍କୁ ଆଶ୍ୱାସନା ଦେଲେ, ପିଲାର ଚିନ୍ତା ବଢିଯାଏ ସିନା କମେନାହିଁ ।

ପିଲାର ଚିନ୍ତା ଦୂର କରିବାକୁ ହେଲେ, ପ୍ରଥମେ ପିଲାର ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ପରିସ୍ଥିତି ପ୍ରତି ନଜର ଦେବାକୁ ହେବ । ଘରର ସାଜସଜ୍ଜାର ଭୂମିକା ମଧ୍ୟ ଚିନ୍ତା ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ରୁଚିପୂର୍ଣ୍ଣ ସାଜସଜ୍ଜା କେବଳ ଆନନ୍ଦ ଦିଏନାହିଁ, ମାନସିକ ଚିନ୍ତାକୁ ଦୂରେଇ ମନରେ ଶାନ୍ତି ଭରି ଦେଇଥାଏ । ଘରର ପରିବେଶ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ହେଲେ, ଘର ଭିତରକୁ ଖୋଲା ପବନ ପଶି ପାରୁଥିଲେ, ମନରେ ଥିବା ବିରକ୍ତି ଭାବ ଦୂର ହୁଏ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଲୋକ ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ଥ ପିଲାଙ୍କୁ ବିରକ୍ତି ଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଘରର ରଙ୍ଗ ଓ ପରଦାର ରଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ ମନ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଆଲୋକ ଓ ରଙ୍ଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିଦେଇ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ, ତାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ହେବ ।

ପିଲାମାନଙ୍କର ଚିନ୍ତାକୁ ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ଚାରି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରା ଯାଇପାରେ, ଯଥା–ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଚିନ୍ତା, ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଚିନ୍ତା, ଅନୁଷ୍ଠାନଗତ ଓ ପରିବେଶଗତ ଚିନ୍ତା । ବ୍ୟକ୍ତି କୈନ୍ଦ୍ରିକ ମାନସିକ ଚିନ୍ତା ଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନକୁ ଆଧାର କରି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଘରେ ବାପା ମାଆ, ଭାଇ ଭଉଣୀଙ୍କ ସମସ୍ୟାକୁ ନେଇ ପିଲାଟି ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ । ସେହିପରି ଅନୁଷ୍ଠାନଗତ ଚିନ୍ତା ତାର ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ସମସ୍ୟାରୁ ହିଁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ଦୁଇ ଦଳ ପିଲାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଲଢେଇ, ରାଗିଂର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା, ହଷ୍ଟେଲର କୁପରିଚାଳନା ଓ ଅନୁଷ୍ଠାନର କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ଅସହଯୋଗରୁ ଏହି ସବୁ ଚିନ୍ତା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ପିଲାଟି ରହୁଥିବା ସ୍ଥାନ ଓ ପରିବେଶରୁ ଉପୁଜୁଥିବା ସମସ୍ୟାରୁ ପରିବେଶଗତ ଚିନ୍ତା ଓ ସମାଜରେ ବିଭିନ୍ନ ଗୋଷ୍ଠୀ ବା ରାଜନୀତିକ ଦଳର ସମସ୍ୟାରୁ ସୃଷ୍ଟ ସମସ୍ୟାରୁ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଚିନ୍ତା ଜନ୍ମ ନେଇ ମହାଦ୍ରୁମରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ ।

ଏସବୁ ଚିନ୍ତା ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ଯେଉଁ କେତୋଟି କାରଣ ରହିଛି, ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାରେ ଅକ୍ଷମତା ଅନ୍ୟତମ । ମନ ଭିତରେ ସର୍ବଦା ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ରହିଲେ କିମ୍ବା ବିରୋଧାଭାସ ରହିଲେ, ଛୋଟ ସମସ୍ୟାରୁ ବଡ଼ ଚିନ୍ତା ଜନ୍ମ ଲାଭ କରେ ।

ଅତ୍ୟଧିକ ଭାବ ପ୍ରବଣତା, ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଫଳ ଆଶା କରିବା, ଭବିଷ୍ୟତକୁ ନେଇ ଅନିଶ୍ଚିତତା, ମୃତ୍ୟୁ ଭୟ ଭାବନା ରହିବା, ନିଜେ ଦୋଷୀ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଯିବାର ଭୟ ଥିଲେ, ପିଲାମାନେ ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାର ଚିନ୍ତାର କାରଣ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଓ ଏହାର ନିରାକରଣର ଉପାୟ ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।

ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଦ୍ୱାରା ବା ଆତ୍ମ ସଚେତନତା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ସମସ୍ୟା ବା ଚିନ୍ତାକୁ ମନ ଭିତରୁ କାଢି ନିଆ ଯାଇପାରେ । ଯଦି ଜଣେ ପିଲା ନିଜେ ସଚେତନ ହୋଇ ନିଜର ଚିନ୍ତାକୁ ଦୂର କରିବାକୁ ଚାହିଁବ, ତେବେ ସେ ଖୁବ ଶୀଘ୍ର ଓ ସହଜରେ ଏଥିରେ ସଫଳ ହୋଇ ପାରିବ । ପ୍ରଥମତଃ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଉପରେ ଗଭୀର ବିଶ୍ୱାସ ରଖି, ସମସ୍ତ ଚିନ୍ତା ତାଙ୍କ ଉପରେ ଛାଡ଼ି ଦେବାକୁ ହେବ । ଭଗବାନ ମଙ୍ଗଳମୟ, ତାଙ୍କର ଅନ୍ୟନାମ-ଚିନ୍ତାମଣି ସେ ସମସ୍ତଙ୍କ ଚିନ୍ତା ପାଣି ପରି ତରଳ କରି ଦିଅନ୍ତି । ସେ ସମସ୍ତଙ୍କ ଦୁଃଖକୁ ଦୂର କରନ୍ତି । ଏହି ଭାବନା ଅନେକ ପିଲାଙ୍କର ଚିନ୍ତାକୁ ନିଶ୍ଚୟ ହାଲୁକା କରି ଦେଇପାରିବ । କୌଣସି ସମସ୍ୟା ବା ଦୁଃଖ କି ଅଭାବ ସ୍ଥାୟୀ ହୋଇ ରହେନାହିଁ । ସମୟ କ୍ରମେ ସବୁ ବଦଳି ଯିବ, ଏହି ଭାବନା ମନରେ ପୋଷଣ କଲେ, ଚିନ୍ତାର ଭାର ଲାଘବ ହୁଏ ।

ନିଜ ଚିନ୍ତାର କାରଣକୁ ଖୋଜି ବସିଲେ, ସେଥିରୁ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ଉପାୟ ଦିଶିବ । ନିଜକୁ ସର୍ବଦା ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖି ପାରିଲେ, ଅଯଥା ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ମିଳେନାହିଁ । ଅବସର ସମୟରେ ନିଜ ରୁଚିର ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ି ବସିଲେ, ମନଟା ଅନ୍ୟ ଦିଗକୁ ଚାଲିଯାଏ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଚିନ୍ତା ପାଣିଚିଆ ହୋଇଯାଏ । ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବାର ମଜା ଅନେକ ଚିନ୍ତାକୁ ଦୂରେଇ ରଖେ । ନିଜ ମନରେ ଥିବା ହିଂସାଭାବ ଓ କ୍ରୋଧକୁ ହଟାଇ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ଆଣିଲେ, ଶତ୍ରୁକୁ ମଧ୍ୟ ଦଣ୍ଡ ଦେବାକୁ ଇଚ୍ଛା ଆସିବ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟର ଦୋଷକୁ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର କ୍ଷମା କରିଦେଇ ହେବ ନିଜ ପାଇଁ ସେତେ ଭଲ । ନିଜର ଭୁଲ ପାଇଁ କାହାରି ନିକଟରେ କ୍ଷମା ମାଗିବାରେ କୁଣ୍ଠିତ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କ୍ଷମା ମାଗିବା ପରେ ଯେଉଁ ଶାନ୍ତି ବା ହାଲୁକା ଲାଗେ, ତାର ବିକଳ୍ପ ନାହିଁ ।

କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅସଫଳ ହେଲେ, ସେଥିରେ ଦୁଃଖିତ ବା ଚିନ୍ତିତ ହୋଇ ରହିଲେ, ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହୋଇ ଯାଏନା । ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସକୁ ଆଧାର କରି ପିଲାଟି ଯଦି ଆଉଥରେ ଭଲ ଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ସେହି କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ କରିବାକୁ ଦୃଢ ପ୍ରତିଜ୍ଞ ହୁଏ, ତେବେ ନିଶ୍ଚୟ ସେ ସଫଳ ହୋଇ ପାରିବ ।

ଚିନ୍ତା ଜନିତ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଈଶ୍ୱର ପ୍ରାର୍ଥନା, ଧ୍ୟାନ, ଯୋଗ ଓ ପ୍ରାଣାୟମର ଭୂମିକା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଯୋଗକୁ ଚିନ୍ତା ଦୂରୀକରଣର ମହୌଷଧୀ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ । ମନକୁ ଶାନ୍ତି ଓ ଦେହକୁ ଆରାମ ମିଳେ । ଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ

ମଣିଷର ଶରୀରରେ କର୍ଟିସୋଲ ନାମକ ଏକ ହର୍ମୋନର ସ୍ତର ହ୍ରାସ ପାଏ । ଏହା ଚିନ୍ତାକୁ ବଢାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଯୋଗର ବିଭିନ୍ନ ଆସନ ରହିଛି । ଯେଉଁମାନେ ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ଏବଂ ଚିନ୍ତା ଜନିତ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ସେମାନେ ଶଲଭାସନ, ଭୁଜଙ୍ଗାସନ, ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ, ହଳାସନ, ପଦ୍ମାସନ, ଅନୁଲୋମ ବିଲୋମ ପ୍ରାଣାୟମ ଇତ୍ୟାଦି ନିୟମିତ କଲେ, ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଉପକାର ପାଇ ପାରିବେ । ଯୋଗ ବ୍ୟତୀତ ଧ୍ୟାନ ଓ ପ୍ରାର୍ଥନା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଚିନ୍ତା ଦୂର କରିହୁଏ । ମନରେ ଥିବା ବିକାର ଏବଂ ହତାଶଭାବ କମିଯାଇ ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ଯେଉଁମାନେ ଅଳସୁଆ ପ୍ରାୟତଃ ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ସେମାନେ ବିତସ୍ପୃହ ଥାନ୍ତି । କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ଉତ୍ସାହର ସହ ସମ୍ପାଦନ କରିବା ପ୍ରବୃତ୍ତି ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ପଚାରିଲେ ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେହି କେହି କହିଥାନ୍ତି, ମନ ହେଉନହିଁ । ଏମିତି କାହିକି ହୁଏ ? ଏ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ସ୍ୱାମୀ ଚିଦାନନ୍ଦ କହିଛନ୍ତି- ମନ ହେଉଛି ଅଭ୍ୟାସର ଦାସ । ଅଭ୍ୟାସ ଅନୁସାରେ ମନ ଭଲ ମନ୍ଦ ବିଚାର ନକରି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଚାରକୁ ଅନୁସରଣ କରିଚାଲେ । ସତ୍ୟ ବା ଭଲ ବାଟ ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ । କିନ୍ତୁ ମିଥ୍ୟା ବା ଭୁଲ ପାଇଁ ଅସଂଖ୍ୟ ବାଟ ଖୋଲାଥାଏ । ସେଇଥି ପାଇଁ ଜୀବନର ବିଫଳତା ସହଜ ଲବ୍ଧ । କିନ୍ତୁ ସଫଳତା ପାଇଁ ଅନେକ କଷ୍ଟ ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଯୁବା ବୟସରେ ମନଟା ଚଞ୍ଚଳ ହୋଇ ଏଣେ ତେଣେ ଘୁରି ବୁଲୁଥାଏ । ଏହାକୁ ସଂଯତ କରି ଠିକଣା ବାଟରେ ନେଇଯିବା ନିହାତି କଷ୍ଟ ତଥା ସମୟ ସାପେକ୍ଷ ଯଥା ଜଣେ ଡାକ୍ତର ଛାତ୍ରଙ୍କୁ ନିରନ୍ତର ମେଡ଼ିକାଲ କଲେଜରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରିଥାନ୍ତି, ତେବେ ଯାଇ ସେ ସଫଳତା ସହିତ ଜଣେ ଭଲ ଡାକ୍ତର ହୋଇଥାନ୍ତି

ବେଶ୍ କିଛି ଦିନ କେବଳ ରୋଗ, ଔଷଧ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଜିନିଷ ପତ୍ର ସହିତ ଘନିଷ୍ଠ ସମ୍ପର୍କ ଆସି ଯାଇଥାଏ । ଫଳରେ ସେହି ଛାତ୍ର ଜଣକ ଚିକିତ୍ସା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନିଜର ପ୍ରବୃତ୍ତି ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ସେହିପରି ଜଣେ ଭଲ ଓକିଲ ହେବାକୁ ହେଲେ, ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ଆଇନ ଅଦାଲତ, ନ୍ୟାୟ ବିଚାର, ଅପରାଧ, ପେନାଲ କୋର୍ଡ ଓ ମାମଲା ସଂକ୍ରାନ୍ତ ବିଷୟରେ ମନ ଲିପ୍ତ ରଖିବାକୁ ପଡ଼େ । ବାରମ୍ବାର ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଚାରଧାରା ମନରେ ଉଙ୍କି ମାରିବା ଫଳରେ ସେହି ବିଚାର ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ହୁଏ । ସେହି ବିଚାରଧାରାରେ ସେ ଜଣେ ବିଶେଷଜ୍ଞ ହୋଇଯାନ୍ତି । ତେଣୁ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଦିଗ ପ୍ରତି ଚିନ୍ତା କରିବା ଶକ୍ତି ତାଙ୍କର ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ପାରେନାହିଁ କିମ୍ବା ଆଗ୍ରହୀ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମହତ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଥମେ ଅସମ୍ଭବ ଭଳି ଲାଗେ । କିନ୍ତୁ ଅଧ୍ୟବସାୟ, ନିଷ୍ଠା, ଏକାଗ୍ରତା ବଳରେ ଏହି ଅସମ୍ଭବ ସମ୍ଭବରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ । ସେହି ଦୃଷ୍ଟି କୋଣରୁ ବିଚାର କରି ମନକୁ ନିଜ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଏହି ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ସୂତ୍ରଟି ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ ଜାଣି ରଖିବାକୁ ହେବ । ନିଜର ବ୍ୟସ୍ତ ବହୁଳ ଜୀବନର ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ଭିତରେ ମନକୁ ଧ୍ୟାନବସ୍ତୁ ଉପରେ ସ୍ଥିର ରଖନ୍ତୁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଜଣେ ଭକ୍ତ । ଭକ୍ତ ନିଜ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସହ ଏକାଗ୍ର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । କେବଳ ପ୍ରାର୍ଥନା ବା ଧ୍ୟାନ ସମୟରେ ଇଷ୍ଟ ଦେବଙ୍କର ମନନ ବା ସ୍ମରଣ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ନୁହେଁ ବୋଲି ଅନେକଙ୍କର ଭ୍ରମ ଧାରଣା ରହିଥାଏ । ଧ୍ୟାନର ସ୍ରୋତ ମନ ଭିତରେ ନିରନ୍ତର ପ୍ରବାହିତ ହେବା ଉଚିତ । ଏହା ଏକାଗ୍ରତା ଲାଭରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ନିରନ୍ତର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କାଳରେ ଯେପରି ମନକୁ ନିଜ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ

ରଖିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ, ଜୀବନର ପ୍ରତିଟି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେହିପରି ଏକାଗ୍ରତା ସିକ୍ଷିଲାଭରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ନୀତିଶିକ୍ଷା ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପୁସ୍ତକ ପଠନ ପିଲାଙ୍କୁ ଏକ ଅନ୍ଧକାର ଇଲାକାରୁ ଆଲୋକିତ ପଥକୁ ନେଇଯାଏ । ଯିଏ ଯେତେ ପକାର ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ପଢିଥାଉ ପଛେ ସେ ଯଦି ଗୀତା, ଭାଗବତ, ରାମାୟଣ ଓ ମହାଭାରତରୁ କିଛି ଅଂଶ ପଢି ପାରିବ, ତେବେ ଅନେକ ଉପସ୍ଥିତ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନର ବାଟ ଅତି ସହଜରେ ପାଇ ଯାଇ ପାରିବ । ଚିନ୍ତା ଦୂର କରିବାର ଅନେକ ଉପାୟ ପାଇପାରିବ । ଚିନ୍ତା ଅବସାଦରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଲେ ପିଲାଟି ସୁସ୍ଥ ମନରେ ନିଜର ଭବିଷ୍ୟତ ଗଢି ପାରିବ ।

କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରୁ ହିଁ ଜୀବନ ଗଠନର ଉପାୟ ବା କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଭବିଷ୍ୟତ ଜୀବନ ପଥରେ ନାନା ଝଡ଼ଝଞ୍ଜା ବାଧା ବିପତ୍ତି, ଆଘାତ ଆକ୍ରମଣ ସହିବାକୁ ପଡ଼େ । ମଣିଷର ଜୀବନ ହେଉଛି, ଏହିଭଳି ଅନେକ ବିପରୀତ କ୍ରିୟା ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ସମାହାର । ପ୍ରତିକୂଳ ପରିସ୍ଥିତିର କଷଟି ପଥରରେ ପରୀକ୍ଷିତ ହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ । ମହାପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଜୀବନୀ ଅନୁଶୀଳନ କଲେ ଏହାର ଭୂରି ଭୂରି ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଆମେ ଦେଖିବାକୁ ପାଉଁ । ସୁବିଧା ଓ ସୁଯୋଗ ନୁହେଁ ବରଂ ଅଭାବ ଓ ଅସୁବିଧା ହିଁ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଦର୍ଶ ମଣିଷ ଗଢିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମକୁ ଦୃଢତାର ସହିତ ଅଭାବ ଅସୁବିଧାର ସାମନା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଅନ୍ୟ ଉପରେ ଦୋଷାରୋପ କରି କିମ୍ବା ଭାଗ୍ୟକୁ ନିନ୍ଦା କରି କିମ୍ବା ସୁବିଧା ମିଳିଲେ କାମଟି କରିବି, ଏହି ଭାବନାରେ ସମୟ ବିତାଇଦେଲେ ଜୀବନ କାଳ ନିଷ୍ଫଳ ହୋଇଯାଏ ସିନା, ସୁଯୋଗ ଆସେନାହିଁ ।

ଏଭଳି ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ଅସହାୟର ଆକୁଳ କ୍ରନ୍ଦନ, ଦୁର୍ବଳର ମର୍ମଭେଦୀ ଚିତ୍କାର କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କାନରେ ପଡ଼େନାହିଁ । ଯେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭୀରୁ, କାପୁରୁଷ, ଅସହାୟ ଭାବେ ନିଜର ଦୁର୍ବଳତା ସର୍ବ ସମକ୍ଷରେ ପ୍ରତିପାଦନ କରୁଥିବେ, ସେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗରୁ ବିରୋଧୀ ଶକ୍ତି ଏକତ୍ର ହୋଇ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରତିପତ୍ତି ଜାହିର କରୁଥିବେ ।

ଏହି ବିଶ୍ୱ ହେଉଛି, ଶକ୍ତିର ପୂଜାରୀ । ଶକ୍ତିମାନର ଆସନ ସର୍ବଦା ଶୀର୍ଷରେ । ଏହି ଶକ୍ତି କାୟିକ, ବାଚନିକ ଓ ମାନସିକ ହୋଇପାରେ । ସାହସୀ, ଉତ୍ସାହୀ ଓ କର୍ମଠ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସମାଲୋଚକ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଶଂସା କରିଥାନ୍ତି । ସବୁ ସମାଲୋଚନା, ଲାଞ୍ଛନା, କଟୂକ୍ତି, ଅପମାନର ଯୋଗ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟୁତ୍ତର ଦିଆଯାଏ, ସେତିକିବେଳେ ଯେତେବେଳେ ନିଜକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ଗଢିତୋଳେ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଯଥାର୍ଥ ଶକ୍ତି, ସାହସ ଓ ବୀରତ୍ୱର ପରିଚୟ ଦେବାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସମର୍ଥ ହୋଇଥାଏ । ଆତ୍ମଶକ୍ତି ଉପରେ ଥରେ ଆସ୍ଥା ଆସିଗଲେ, ତେଣିକି ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର ହେବାର ମାର୍ଗ ପରିଷ୍କାର ହୋଇ ଯାଏ ।



କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟାୟାମର ଭୂମିକା

କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ପିଲାମାନେ ହଠାତ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ବେଶ ସଚେତନ ହୋଇ ଉଠନ୍ତି । ସ୍କୁଲରୁ କଲେଜକୁ ଗଲେ, ତାଙ୍କ ମନ ଓ ଦେହରେ ଏକ ନୂତନ ଉନ୍ମାଦନା ଭରିଯାଏ । ସେମାନେ ନିଜକୁ ଜଣେ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଚେହେରା ଓ ରୁଚି ସମ୍ପନ୍ନ କିଶୋର ଓ କିଶୋରୀ ଭାବେ ଅନ୍ୟ ନିକଟରେ ଉପସ୍ଥାପିତ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରୁ ଆସିଥିବା ପିଲାଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ସେମାନଙ୍କୁ ଅନୁକରଣ କରି ସେମାନେ ସଚେତନ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି । ଏକଥା ସତ୍ୟ ଯେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ସଚେତନ କରାଇଦେବା ପାଇଁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ସୁଯୋଗ ସୁବିଧା ନଥାଏ । ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରୁ ଆସିଥିବା ପିଲା କେତେଜଣ କେବଳ ପୁସ୍ତକ ପଢି ନିଜର ମେଧା ଶକ୍ତି ବଳରେ ସହରକୁ ଆସି ସ୍ୱନାମଧନ୍ୟ କଲେଜରେ ପାଠ ପଢିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ପ୍ରଥମେ ନିଜକୁ ନୂଆ ପରିବେଶ ସହିତ ଖାପ ଖୋଇ ଚଳିବା ଶିଖନ୍ତି । ସେମାନେ ନିଜର ଚେହେରା ପ୍ରତି ସଚତନ ନଥିବାରୁ କେତେଜଣ ପିଲା ତାଙ୍କୁ ଟାହି ଟାପରା କରିଥାନ୍ତି ।

କେବେ ସମୟ ଥିଲା, ପିଲାର ମେଧା ଶକ୍ତିକୁ ଦେଖି ସାକ୍ଷାତକାରରେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସ୍ଥାନ ମିଳି ଯାଉଥିଲା । କିନ୍ତୁ ସମୟର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଫଳରେ ଆଜିର ରୁଚି ମଧ୍ୟ ବଦଳି ଯାଇଛି । କେବଳ ମେଧା ଶକ୍ତି ଦେଖି ଚାକିରି ପାଇଁ ପିଲାକୁ ମନୋନୀତ କରାଯାଉନାହିଁ । ତାର ରୁଚି ସମ୍ପନ୍ନ ପୋଷାକ, କଥା କହିବାର ଢଙ୍ଗ, ଆକର୍ଷଣୀୟ ଚେହେରା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ସଂପର୍କିତ ସଚେତନତା ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଆ ଯାଉଛି । ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ଅଧିକାଂଶ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କିତ ସଚେତନ ତାଲିମ କେନ୍ଦ୍ର ନଥିବାରୁ ଆମର ଅନେକ ପିଲା ଠିକ୍ ସାକ୍ଷାତକାର ସମୟରେ ହୀନମନ୍ୟତାର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି ।

ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ସୁନ୍ଦର ଓ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିବା ପାଇଁ ଯେତେ ଗୁଡ଼ିଏ ଉପାୟ ରହିଛି, ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ ବ୍ୟାୟାମ ହେଉଛି-ସର୍ବୋତ୍ତମ ଉପାୟ । ବ୍ୟାୟାମ କେବଳ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେନାହିଁ, ବରଂ ଏହା ଶରୀରର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ହାଲୁକା ବ୍ୟାୟାମ ମନକୁ ଥଣ୍ଡା ରଖେ, ମନରେ ଫୁର୍ତ୍ତି ଆଣିଦିଏ । ତାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ତେଣୁ ନିଜର ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପାଇବାକୁ ଆଶା କରୁଥିବା କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ହାଲୁକା ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଉଚିତ ।

ସାଇକେଲ ଚାଳନା, ସନ୍ତରଣ ଓ ସକାଳ ଚାଲି ଫଳରେ ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ଅତି ସହଜରେ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲି ସମୟ ସହିତ ତାଳ ଦେଇ ବିଭିନ୍ନ ସହରରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରମାନ ଖୋଲି ଗଲାଣି । ସେଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବୈଜ୍ଞାନିକ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାୟାମ ଶିକ୍ଷା ଦିଆ ଯାଉଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ ଅନ୍ୟତମ । ଏହା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ସଚେତନଙ୍କଠାରେ

ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇ ଚାଲିଛି । ଏଥିରେ ମହିଳାମାନେ ନିଜ ଶରୀରକୁ ସୁଢ଼ଳ କରି ପାରୁଛନ୍ତି ।

ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ ସଙ୍ଗୀତର ତାଳେ ତାଳେ କରାଯାଏ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ସୁପ୍ରଭାବ ପକାଇ ପାରୁଥିବା ଗୀତ ଗୁଡ଼ିକୁ ଚୟନ କରାଯାଏ । କେଉଁ ବ୍ୟାୟାମ ପାଇଁ କେଉଁ ସଂଗୀତ ଉପଯୁକ୍ତ, ତାହା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଥାଏ । ଉଭୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ସଙ୍ଗୀତ ଗଭୀର ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମରେ ସଙ୍ଗୀତକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆ ଯାଇଛି । ନିଜ ଘରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ପ୍ରଣାଳୀର ବ୍ୟାୟାମ କରିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇ ପାରିବ । ଏଥିପାଇଁ ଦରକାର ଏକ ଖୋଲା ବଡ଼ ଘର । ଯେଉଁଠି ଏରୋବିକ୍ ମେସିନ୍‌ଟି ବସାଯାଇ ପାରିବ । ପୁଣି ସଙ୍ଗୀତ ବଜାଇବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ବି କରିବାକୁ ହେବ । ଏଥିପାଇଁ ବଜାରରେ କ୍ୟାସେଟ୍ ଏବଂ ସିଡ଼ି, ଭିସିଡ଼ି ମଧ୍ୟ ମିଳୁଛି । ଏଥିରେ ଦୌଡ଼ିବା, ଜଗିଂ କରିବା, ସାଇକେଲ ଚଳାଇବା , ନୃତ୍ୟ କରିବା ପହଁରିବା ଭଳି ବ୍ୟାୟାମ କରାଯାଏ । ତାଳ ଦେଇ ଡେଇଁବା ଉପରେ ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ନିର୍ଭର କରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅତିରିକ୍ତ ଚର୍ବି ହ୍ରାସ ପାଏ । କିନ୍ତୁ ଅତ୍ୟଧିକ ସମୟ ଏହି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଓଲଟା ଫଳ ମିଳିଥାଏ । ଦେହ ଉପରେ ଅଧିକ ଚାପ ପଡ଼ିପାରେ । ତେଣୁ ଦେହ ସହି ପାରୁଥିବା ଯାଏ, ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ । ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଦୌଡ଼ି ଡିଆଁ ଶିଡ଼ି ଚଢିବା, ଦୌଡ଼ିବା ଭଳି ବ୍ୟାୟାମରେ ମାତ୍ର ଦଶ ମିନିଟ୍‌ରେ ଶେଷ କରିବା କଥା ।

ଶରୀରର ଅଧିକ ଓଜନ ଓ ମେଦ କମାଇବା ପାଇଁ ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ସଫଳ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ପାରୁଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ

ଅମ୍ଳଜାନ ମିଳେ । ବ୍ୟାୟାମ ଶରୀରର ପାଚନ ତନ୍ତ୍ର, ସ୍ନାୟୁ ତନ୍ତ୍ର, ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ଓ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଠିକ୍ ରଖେ । ଶରୀରକୁ ଫୁର୍ତ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରି ସୁନ୍ଦର ଓ ସୁଗଠିତ କରିଥାଏ । ବକ୍ଷସ୍ଥଳକୁ ସମୁଚିତ ଆକାର ଦିଏ । ଆଖିକୁ ସୁନ୍ଦର ଏବଂ ଅଣ୍ଟାକୁ ପତଳା କରିଥାଏ । ଅନାବଶ୍ୟକ ମେଦକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ମନରେ ଅଫୁରନ୍ତ ଆନନ୍ଦ ଭରିଦିଏ । ତ୍ୱଚାରେ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଣି ଶରୀରର ରୂପ ଲାବଣ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟାୟାମର ଉପକାରିତା ଏବଂ ଏହାର କୌଶଳ, ସମୟ ଅବଧି ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ ହେବା ନିହାତି ଦରକାର । ଜଣେ ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ବ୍ୟାୟାମ ଆରମ୍ଭ କଲେ, ମନରେ ଥିବା ଭୟ ଓ ସନ୍ଦେହ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ କେତେକ ନୀତି ନୀୟମ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଉଚିତ । ଯଥା- ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟାୟାମ ପାଇଁ ସକାଳ ସମୟଟି ହେଉଛି ସର୍ବୋତ୍ତମ । ବ୍ୟାୟାମ ସମୟରେ ଢିଲା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା , ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଜୋତା ପିନ୍ଧିବା ଦରକାର । ବ୍ୟାୟାମ ପୂର୍ବରୁ ଗରିଷ୍ଠ ଭୋଜନ ବା ପେଟ ଭରି ଭୋଜନ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ସେହିପରି ଅଧିକ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟ ପ୍ରତି ଯଥେଷ୍ଟ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ହୁଏ । ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିଲେ, ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଭିଟାମିନ ଯୁକ୍ତ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼େ । ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଫଳ ମୂଳ, ଫଳରସ, ଗଜାମୁଗ, ସାଲାଡ଼କୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବାକୁ ହେବ । ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଇବା ଅଭ୍ୟାସ ରଖିବାକୁ ହେବ । ବ୍ୟାୟାମ ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରା ଯାଇପାରେ । ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଠିଆ ହୋଇ ସାଇକେଲ ଚଳାଇବା ଓ ମନ୍ଥରେ ଗତିରେ ସନ୍ତରଣ କରିବା ଭଳି ବ୍ୟାୟାମ ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରାୟ ତିରିଶ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରା ଯାଇପାରେ ।

ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ କିଶୋର କିଶୋରୀ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶରୀରକୁ ସୁନ୍ଦର ଓ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରି ପାରିବେ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଘର ପାଖରେ ଖୋଲା ପଡ଼ିଆ ବା ନିରାପଦ ଖୋଲା ରାସ୍ତା ରହିଛି, ସେମାନେ ପ୍ରକୃତି କୋଳରେ ପ୍ରକୃତିର ତାଳେ ତାଳେ ସକାଳ ଚାଲି, ଧୀର ଦୌଡ଼ ଓ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟାୟାମ କରି ପାରିଲେ, ତାହା ଯେ କୌଣସି ଆଧୁନିକ ପ୍ରଣାଳୀର ବ୍ୟାୟାମ ବ୍ୟବସ୍ଥାଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଭଲ ହୋଇ ପାରିବ । ସେହିପରି ଯେଉଁମାନେ ସହରରେ ଥିବା ସନ୍ତରଣ ତାଲିମ କେନ୍ଦ୍ରର ସୁବିଧା ପାଇ ପାରୁ ନାହାନ୍ତି, ସେମାନେ ତାଙ୍କ ନିକଟରେ ଥିବା ପୋଖରୀରେ ସନ୍ତରଣ ଶିକ୍ଷା ବା ଅଭ୍ୟାସ ବାଧ୍ୟ ହୋଇ କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସେହି ପୋଖରୀର ପାଣି କେତେଦୂର ଦେହପାଇଁ ଭଲ , ସେକଥାକୁ ବିଚାରକୁ ନେବାକୁ ହେବ ।



କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ବିପଦ

କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାଟି ହେଉଛି-ପିଲାମାନଙ୍କ ଜୀବନର ସର୍ବୋତ୍ତମ ସମୟ । ଏହି ସମୟରେ ସେମାନେ ଯେଉଁ ପରିମାଣରେ ଦୁଃସାହସିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ପାରନ୍ତି, ଅନ୍ୟ ବୟସରେ ତାହା ସମ୍ଭବ ସମ୍ଭବ ହୁଏନାହିଁ । ଏହା ସମ୍ଭବ ହୁଏ କେମିତି ? ଏହାର ଏକ ସହଜ ଓ ସରଳ ଉତ୍ତର ହେଉଛି, ଏହି ବୟସରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଯେଉଁ ହର୍ମୋନ କ୍ଷରଣ ହୁଏ, ତାହା ହିଁ ତାକୁ ଏଭଳି ସାହସ ଓ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇ ଦେଇଥାଏ । ଏହି ହର୍ମୋନ କାରଣରୁ ବିଶେଷ କରି କିଶୋରମାନେ ନିଜକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ସମର୍ଥ ମନେ କରନ୍ତି । ଗାଡ଼ି ଚଳାଇବା ଶିଖିବା କାମଟି ଖୁବ ଶୀଘ୍ର ତାଙ୍କଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ଗାଡ଼ିକୁ ଧୀରେ ବା ସାଧାରଣ ଗତିରେ ଚଳାଇବାକୁ ସେମାନେ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଠିକ୍ ସେହିପରି କୌଣସି ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟର କୁପରିଣାମ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝିଥିଲେ ବି ସେମାନେ ରୋଗ ବା କିଛି କ୍ଷତି ହେବାର ଭୟକୁ ଖାତିର କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଫଳରେ କିଶୋରମାନେ ଦୁଇଟି ଘାତକ ବିପଦରେ କବଳିତ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି । ଯେତେ ଗୁଡ଼ିଏ ରାସ୍ତା ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ଯୁବକ ଓ କିଶୋରମାନେ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ହେଉଛି– ବେପରୁଆ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଗାଡ଼ି ଚଳାଇବାର କୁପରିଣତି । ସେହିପରି କୁସଙ୍ଗରେ ପଡ଼ି କେବେ କେମିତି ମଜାରେ ସିଗାରେଟ୍ ଢୋକେ ଟାଣୁ ଟାଣୁ ଚେନ୍ ସ୍ମୋକର ପାଲଟି ଯାଏ । ଏହି ସବୁ ଘଟଣାକୁ ଦେଖି ଅଭିଭାବକମାନେ ଭୟଭିତ ହୋଇ ଭାବନ୍ତି, ଆମର ପିଲାଟି କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିଗଲେ; ନିଶ୍ଚୟ କିଛି ଗୋଟାଏ ଅଘଟଣ କରିବସିବ । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ ପିଲାଙ୍କୁ ନିଜ ପାଖରୁ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ିବାକୁ ସହଜରେ ରାଜି ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣିବା କିଶୋରମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଭୟଙ୍କର ସମସ୍ୟା । ସିଗାରେଟ୍ ପରେ ପରେ ସେମାନେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ମଦ, ଗଞ୍ଜେଇ ଓ ତାଠାରୁ ମାରାତ୍ମକ ଡ୍ରଗ୍‌ସ ପ୍ରଭୃତିର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି । ଯେତେ ଜଣ ନିଶାଖୋର ଅସାମାଜିକ ମଣିଷ ସମାଜରେ ଦେଖା ଯାଆନ୍ତି, ସେମାନେ ପ୍ରାୟ କିଶୋର ବୟସରେ ହିଁ ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣିବା ଅଭ୍ୟାସ କରିଥିଲେ ।

ଆମ ଦେଶ ଓ ଚୀନ ଭଳି ଜନବହୁଳ ଦେଶର କିଶୋରମାନଙ୍କ ମନୋବୃତ୍ତିକୁ ତମାଖୁ କଂପାନୀମାନେ ଭଲଭାବେ ଜାଣି ଯାଇଛନ୍ତି । ଥରେ ଜଣେ କିଶୋର ନୂତନ ଗ୍ରାହକ ହୋଇ ତମାଖୁର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇଗଲେ, ସେ ଜୀବନ ସାରା କମ୍ପାନୀକୁ ତାର ରୋଜଗାରର ବଡ଼ ଅଂଶଟିକୁ ଦେଇଚାଲେ । ତେଣୁ ତମାଖୁ କମ୍ପାନୀମାନେ ଆମ ଦେଶର କମ୍ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଥାନ୍ତି । କାରଣ ଅନ୍ୟ ଧନୀ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ତମାଖୁ

ପ୍ରସାର କରିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କର ବଡ଼ ବଜାର ନାହିଁ କି ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ବି ନାହିଁ । ଦିନକୁ ଦିନ ସେମାନେ ସଚେତନ ହୋଇ ତମାଖୁ ପ୍ରତି ଅନାଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରୁଛନ୍ତି ।

ତେଣୁ ସେମାନେ ଆମ ଦେଶରେ ତାଙ୍କର ବ୍ୟବସାୟ ବଢେଇ ଚାଲିଛନ୍ତି । ଆମ ସରକାର ଏବେ ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ପଡ଼ିଛନ୍ତି, ଯେତେ ପ୍ରକାର ଚେଷ୍ଟା କଲେ ବି ନିଶାକୁ ଆଉ ରୋକି ପାରିବେ ନାହିଁ । ଏହି ନିଶା ଆମ ଦେଶର ଦାରିଦ୍ର୍ୟର ମୂଳ କାରଣ ବୋଲି ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ ଜାଣି ପାରିଥିଲେ ତେଣୁ ଥରେ ସେ ସାକ୍ଷାତ କାରରେ କହିଥିଲେ- ମୋତେ ଯଦି ଦିନକ ପାଇଁ ଏ ଦେଶର ସର୍ବୋଚ୍ଚ କ୍ଷମତା ଦିଆଯାଏ , ତେବେ ମୁଁ ପ୍ରଥମେ ଦେଶରୁ ନିଶାକୁ ହଟେଇ ଦେବକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବି ।

ଆମ ଦେଶର ବୟସ୍କ ଲୋକ ଏମିତିକି ବଣ ଜଙ୍ଗଲରେ ଥିବା ଆଦିବାସୀମାନଙ୍କଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସର୍ବୋଚ୍ଚ ପଦବୀରେ ଅବସ୍ଥାପିତ ଲୋକ ବି ତମାଖୁ ସେବନ କରନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ପ୍ରକାର କଟକଣା ବା ନୀତି ସହଜରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇ ପାରେନାହିଁ । ତାର କାରଣ ହେଲା- ଯେଉଁମାନେ ତମାଖୁ ନିଶାରେ ମସଗୁଲ ହୋଇ ସାରିଛନ୍ତି, ସେମାନେ ଯେ କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଯେତେ ଅଧିକ ମୂଲ୍ୟ ପଡ଼ିଲେ ବି ତମାଖୁ ଲୁଚେଇ ଛପେଇ କରି ଖାଇବେ ।

ବିଭିନ୍ନ ସାମାଜିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଓ ବିଶିଷ୍ଟ ଲୋକଙ୍କ ଚାପରେ ସରକାର ନିଶା ନିବାରଣ ପାଇଁ ଅନେକ ଥର ଅନେକ ପ୍ରକାର ଆଇନ ଗଢିଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଆଇନ ତା ବାଟରେ ଅଛି, ନିଶାର ପ୍ରସାର ପ୍ରବଳରୁ ପ୍ରବଳତର ହୋଇ ଆଗେଇ

ଚାଲିଛି । କୌଣସି ଆଇନ ଗଢି ଦେଲେ, ତାହା ବଳେ ବଳେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇ ଯାଏନାହିଁ । ଆମର ଲୋକମାନେ ସଚେତନ ହେଲେ ସିନା ଆଇନ ଲୋକ ହିତରେ ଲାଗି ପାରିବ ।

ସରକାରଙ୍କ ନିୟମ ବଳରେ ସିଗାରେଟ୍ ଖୋଳରେ ଓ ତମାଖୁ ବିଜ୍ଞାପନରେ ଲେଖାଗଲା- ତମାଖୁ ସେବନ ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । କିନ୍ତୁ ଏହାର ପ୍ରଭାବ କାହାରି ଉପରେ ପଡ଼ୁଛି ବୋଲି ଜଣା ପଡ଼ୁନାହିଁ । ସେହିପରି ସର୍ବ ସାଧାରଣ ସ୍ଥାନ ମାନଙ୍କରେ ତମାଖୁ ସେବନ ବା ଧୂମପାନ ସେବନ ମନା କରାଯାଇଛି । ଏହି ଆଇନକୁ ନମାନିଲେ ଦୋଷୀକୁ ୧୦୦ ଟଙ୍କାରୁ ୫୦୦ ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୋରିମାନା ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ ବୋଲି ଆଇନରେ ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ଏହା କଡ଼ା କଡ଼ି ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଉ ନଥିବାରୁ ସର୍ବସାଧାରଣରେ ଏବେ ବି ଧୂମପାନ ଚାଲିଛି । ବସ ଓ ରେଳ ଯାତ୍ରୀମାନେ ବି ନିର୍ଭୟରେ ଧୂମ ପାନ କରୁଛନ୍ତି । କ୍ୱଚିତ କେବେ କାଁ ଭାଁ ପୋଲିସ ସେମାନଙ୍କୁ ଧରି ତାଙ୍କଠାରୁ ଜୋରିମାନା ଆଦାୟ କରୁଛି ।

ଧୂମ ପାନ କରୁଥିବା ଲୋକ ଅପେକ୍ଷା ତା ପାଖରେ ବସିଥିବା ଲୋକର ଅଧିକ କ୍ଷତି ହୁଏବୋଲି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଅଜ୍ଞ ମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ତେଣୁ ଆମକୁ ସୁସ୍ଥରେ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିବା ଆମର ପାଖରେ ବସିଥିବା ଧୂମପାୟୀ ମଣିଷ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।

ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗଠନର ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣା ପଡ଼ିଛି ଯେ, ପ୍ରତିବର୍ଷ ପ୍ରାୟ ୫୦ ଲକ୍ଷ ଲୋକ ଏହି ନିଶା ରାକ୍ଷସ କବଳରେ କବଳିତ ହୋଇ ଶେଷ ନିଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରୁଛନ୍ତି । ଆଉ ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣା ପଡ଼ିଛି- କେବଳ ଆମ

ଦେଶ ଭରତରେ ଦୈନିକ ପ୍ରାୟ ୨୬୦୦ ଜଣ ଲୋକ ତମାଖୁ ଜନିତ ରୋଗରେ ପ୍ରାଣ ହରାଉଛନ୍ତି । ଦୟାକରି ଧୂମପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ଧୂମପାନ ବିବର୍ଜିତ ଅଞ୍ଚଳ, ଧୂମପାନ ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଆମର ଅଧିକ କ୍ଷତି ହେଉଛି । ଆପଣ ଧୂମପାନ କରୁ ନଥିବାରୁ ଧନ୍ୟବାଦ । ସର୍ବ ସାଧାରଣରେ ଧୂମପାନ ଏକ ଦଣ୍ଡନୀୟ ଅପରାଧ । ତମାଖୁ ସେବନ ଶରୀର ପ୍ରତି ହାନୀକାରକ ଧୂମପାନ ଜନିତ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇ ଆମ ଦେଶର ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରତି ସେକେଣ୍ଡରେ ଜଣେ ମାତ୍ର ପ୍ରାଣ ତ୍ୟାଗ କରେ । ପାନ ବିଡ଼ି ନୁହେଁ ଛୋଟିଆ ନିଶା, ଜଣା ପଡ଼େନାହିଁ ଟାଣେ ପଇସା । ଏଭଳି ସଚେତନ ମୂଳକ ବାକ୍ୟ କେତେ ସର୍ବ ସାଧାରଣଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଲେଖା ଯାଉଛି । ତଥାପି ଆମର ଲୋକେ ସଚେତନ ହେଇ ପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ଏବେ କେତେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନରେ ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଧରିବା ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଯନ୍ତ୍ର ବସିଲାଣି । ରେଳ ଡ଼ବାରେ ଥିବା ପରିସ୍ରାଗାର ଓ କେତେକ ଘର କାଛରେ ଏହି ଯନ୍ତ୍ର ଲଗାଯାଇଛି । କେହି ଯଦି ଲୁଚେଇ ଲୁଚେଇ ସେଇଠି ଧୂମପାନ କରେ, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ସେହି ଯନ୍ତ୍ରଟି ଗର୍ଜି ଉଠିବ । ପୋଲିସ ଆସି ତାଙ୍କୁ ସହଜରେ ଗିରଫ କରି ନେଇ ପାରିବ ।

ନିକୋଟିନ୍ ନାମକ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ମଣିଷର ମସ୍ତିଷ୍କକୁ କିଣି ନେଇ ଯାଇପାରେ । ଥରେ ଯେ ତମାଖୁର ଅଧୀନସ୍ଥ ହୋଇ ଯାଇଛି, ସେ ସହଜରେ ତା କବଳରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇ ପାରେନା । ବିଡ଼ି ସିଗାରେଟ୍‌ର ଧୂଆଁ କଲିଜା ଭିତର ଦେଇ ପୁଣି ପଦାକୁ ବାହାରି ଆସେ । ସେଥିରେ ଥିବା ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ରକ୍ତରେ ମିଶି ସସ୍ତିଷ୍କକୁ ଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସାମୟିକ ଭାବେ ମଣିଷ ମନରେ ଉତ୍ତେଜନା ସୃଷ୍ଟିହୁଏ । ଯେଉଁମାନେ ଧୂମପାନ ଜନିତ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ, ତାଙ୍କ ର କଲିଜା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କଳା ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ସେହିମାନଙ୍କୁ ହିଁ ଫୁସ ଫୁସ କର୍କଟ ରୋଗ

ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଖୁବ୍ କମ ବୟସରୁ ଧୂମପାନରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି, ତାଙ୍କର ଯେଉଁ ପରିମାଣରେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବୃଦ୍ଧି ହେବା କଥା, ତାହା ହୋଇ ପାରେନାହିଁ ।

କୈଶୋର ଅବସ୍ଥା ହେଉଛି, ଚହଲା ପାଣି ସଙ୍ଗେ ସମାନ । ଏହି ବୟସରେ ସେ କଣ କରିବା କଥା, କଣ କରୁଛି, ଗୋଳିଆ ପାଣି ଭିତରେ ମାଛ ଅଛି କି ସାପ ଅଛି, ସେ ଜାଣି ପାରେନାହିଁ କିମ୍ବା ଜାଣିବାର ସୁଯୋଗ ବି ନାହିଁ । ନୂଆ ଅଭିଜ୍ଞତା ନୂଆ ସ୍ୱାଦ ଚାଖିବାର ମୋହରେ ସେ ବେଳେ ବେଳେ ଭୟଙ୍କର ଅଜଗର କୋଳରେ କବଳିତ ହୋଇଯାଏ । ସେତେବେଳକୁ ଆଉ ସେଥିରୁ ମୁକୁଳିବାର କୌଣସି ଉପାୟ ନଥାଏ । ତେଣୁ ଯେହେତୁ ପୁସ୍ତକ ଆମର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବନ୍ଧୁ, ତାଠାରୁ ବୁଝିବା, ତାକୁ ପଢିବା, ତା ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ଆମର ସରସ ସୁନ୍ଦର ଭବିଷ୍ୟତ ଗଢିବା । ସାମୟିକ ସୁଖ ପ୍ରଦାନକାରୀ ତଥା ଭବିଷ୍ୟତ ଅନ୍ଧାରକାରୀ ନିଶାଠାରୁ ସବୁଦିନ ପାଇଁ ଦୂରେଇ ରହିବା । ଏହାହିଁ ଆଜିର କିଶୋରମାନଙ୍କୁ ଆହ୍ୱାନ ।



କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ପୌଷ୍ଟିକ ଆହାର

ଆମ ଦେଶ ତଥା ରାଜ୍ୟରେ ଅନେକ ଲୋକ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ସୀମାରେଖା ତଳେ ବାସ କରୁଛନ୍ତି । ଏହା ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର ପ୍ରସାର ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନୁହେଁ । ଜଣେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଭିନ୍ନ ବୟସରେ ବିଶେଷ କରି କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଗତ ଆବଶ୍ୟକତା ଯଥା ପୁଷ୍ଟି, ବ୍ୟାୟାମ, ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏହି ଆବଶ୍ୟକତା ମଧ୍ୟରୁ ପୁଷ୍ଟିଗତ ଆବଶ୍ୟକତାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଅନେକ । ଏହି ସମୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟିର ଅଭାବରୁ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କର ଅନେକ ପ୍ରକାର ଅସୁବିଧା ଦେଖାଦିଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା- ଶରୀରର ବିକାଶରେ ବାଧା, ରକ୍ତହୀନ୍ତା ଏବଂ ବୌଦ୍ଧକ ବିକାଶ । କାରଣ-

୧) ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ଓ ଅଜ୍ଞତା

୨) ପୁଅ ଝିଅ ଭେଦ ଭାବ

୩) ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଯଥେଷ୍ଟ ସଚେତନତାର ଅଭାବ

୪) ପୁଷ୍ଟିହୀନତା

୫) କୃମି ଅସକ୍ରମଣ

୬) ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଓ ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳର ଅଭାବ ।ଏଥିପାଇଁ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଉପୁଜୁଥିବା ପୁଷ୍ଟିଗତ ଆବଶ୍ୟକତା ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସରେ ଉନ୍ନତି ଘଟାଇବା ପାଇଁ କେତୋଟି ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ।

୧) ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପୁଷ୍ଟି ଏବଂ ସ୍ୱାଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର ପ୍ରଚଳନ ।

୨) ବିଦ୍ୟାଳୟ କଲେଜରେ ବାହାରେ ଥିବା କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟି ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ।

୩) ବାଡ଼ି ବଗିଚାରେ ପନି ପରିବା ଚାଷ ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ପ୍ରଦାନ ।

୪) ଲୌହସାର ବିଶିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ପ୍ରଦାନ ।

୫) କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ୧୮ବର୍ଷ ପରେ ଏବଂ କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ୨୧ ବର୍ଷ ପରେ ବିବାହ ଦେବା ।

୬) ବୈବାହିକ ଜୀବନ କିଭଳି ସୁଖମୟ ହୁଏ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ବିବାହ ପୂର୍ବରୁ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ ।

୭) କୃମି ନିରାକରଣ ପାଇଁ ଔଷଧର ବଣ୍ଟନ ।

କୈଶୋର ବୟସରେ କ୍ଷୁଧା ହୀନତା ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା । ଏହି ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିବାର ଅନେକ କାରଣ ରହିଛି । ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ ଜାଣି ଜାଣି କମ

ଖାଇବା, ଇଚ୍ଛା କରି ବାନ୍ତି କରିବା ଓ ମଝିରେ ମଝିରେ ଉପବାସ ରହିବା ଅନ୍ୟତମ । କେତେକ ପିଲା ଅତ୍ୟଧିକ ସଚେତନ ହୋଇ ନିଜକୁ ପତଳା ରଖିବା ପାଇଁ ସେମାନେ ଏଭଳି କାମ କରିଥାନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ପଟେ ଖାଦ୍ୟର ଲାଳସାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ନପାରି କେତେକ କିଶୋରୀ ଲୋଭରେ ପୁଳାଏ ଖାଇ ଦିଅନ୍ତି । ପୁଣି ବାନ୍ତି କରି ତାକୁ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତି । ଏହାକୁ ଏକ ମାନସିକ ବ୍ୟାଧି ବୋଲି ଧରି ନିଆ ଯାଇ ପାରିବ । ଏହି ବ୍ୟାଧିରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବା କିଶୋରୀମାନେ ନିଜର ପତଳା ଚେହେରା ଦେଖାଇ ଅନ୍ୟକୁ ଆଚମ୍ବିତ କରିଦେଇ ପାରନ୍ତି ସତ, କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ଅଜାଣତରେ ନିଜର କ୍ଷତି ହିଁ କରି ଚାଲିଥାନ୍ତି । ଠିକ୍ ଦରକାର ବେଳେ ସେମାନେ ନିଜକୁ ଅକ୍ଷମ ଓ ଦୁର୍ବଳ ମନେ କରନ୍ତି । ଏହା କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ଷୁଧା ହୀନତା ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ନିଜକୁ ସ୍ମାର୍ଟ ଓ ପତଳା ରଖିବାକୁ ହେଲେ, ଖାଦ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନୁହେଁ ବରଂ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ମେଦ ବୃଦ୍ଧିକୁ ରୋକିବାକୁ ହେଲେ, ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ ହେଉଛି- ସର୍ବୋତ୍ତମ ଉପାୟ । ନିର୍ମଳ ବାୟୁ ମଣ୍ଡଳରେ ପ୍ରାତଃ ଭ୍ରମଣ, ସନ୍ତରଣ ଓ ପାହାଡ଼ ଚଢାରେ ନିଜକୁ ନିୟୋଜିତ କରିବା ଉଚିତ । ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ ମେଦ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ, ସେଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଯଥା- ଆଇସ୍କ୍ରିମ୍ ଓ ତେଲ ଘିଅ ପ୍ରଭୃତିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ନଖାଇଲେ ଭଲ । କିନ୍ତୁ ଉପବାସ ରହି ନିଜକୁ ପତଳା କରିବାର ଅର୍ଥ- ନିଜକୁ ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ଦୁର୍ବଳ କରିବା । ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର, ନିୟମିତ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ନକଲେ, ଶରୀରକୁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବ କିଏ ?

ମାନସିକ ଚାପ କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ କ୍ଷୁଧା ହୀନତା ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ଥାଏ । ବାହ୍ୟଚାପ ଯୋଗୁ ହେଉ ବା ପାଠ ପଢ଼ାର ଚାପ ହେଉ, ପିଲାମାନେ ଯେତେବେଳେ ଅଧିକ ଚିନ୍ତିତ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସି ଯାଆନ୍ତି, କିମ୍ବା ସମୟ ଅଭାବରୁ ସେମାନେ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଏହାଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଅନେକ ମେଧାବୀ କିଶୋର ଓ କିଶୋରୀମାନେ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ରୋଗର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି ।

କେତେକ ପ୍ରାକୃତିକ ଦୁର୍ବିପାକ ତଥା ଯୁଦ୍ଧକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଭଳି କିଶୋର -କିଶୋରୀମାନେ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପାଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ସନ୍ତୁଳିତ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବରୁ କିଶୋରୀମାନେ ଭବିଷ୍ୟତର ଜଣେ ସମର୍ଥ ମାଆ ହୋଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।





କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଯୋଗ ଶିକ୍ଷା

ଯୋଗ ଶବ୍ଦର ଆକ୍ଷରିକ ଅର୍ଥ ହେଉଛି- ମିଶାଇବା । ମନକୁ ଆତ୍ମା ସହିତ ମିଳନ କରାଇବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ମଧ୍ୟ ଯୋଗ କୁହା ଯାଏ । ପ୍ରାଣୀର ମନ

ସର୍ବଦା ଚଞ୍ଚଳ କିନ୍ତୁ ଆତ୍ମା ସର୍ବଦା ସ୍ଥିର ଥାଏ । ଅସ୍ଥିର ମନକୁ ସ୍ଥିର ଆତ୍ମା ସହିତ ମିଳନ କରାଇବା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଯୋଗ କୁହାଯାଏ । ନିଜର ମନ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ଏହି ଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ବଶ କରା ଯାଇପାରେ । ଯୋଗ ଗୁରୁମାନେ ଯୋଗକୁ ଆଠଟି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା-ସଂଯମ, ନିୟମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟମ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ସମାଧି । ଏହାକୁ ଯୋଗର ଅଙ୍ଗ କୁହାଯାଏ । ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା କେବଳ ମନ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ସଂଯମ କରାଯାଏ ନାହିଁ, ବରଂ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଯାପନ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଅବ୍ୟର୍ଥ ଉପାୟ । ଶୋକ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ନିବାରଣ ଏବଂ ସୁଖ ଓ ଆନନ୍ଦର ନିମନ୍ତ୍ରଣକୁ ମଧ୍ୟ ଯୋଗ କୁହାଯାଏ । ଏହା ଆତ୍ମାକୁ ଉନ୍ନତିର ଶିଖରରେ ପହଞ୍ଚାଇବାର ଉପଯୁକ୍ତ ମାଧ୍ୟମ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷ ନୀରୋଗ ରହି ଆନନ୍ଦମୟ ଜୀବନ କାଟିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି । ଆରୋଗ୍ୟ ରହିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାଣୀର ଜନ୍ମଗତ ଅଧିକାର ହୋଇଥିବାରୁ ନିଜେ ଆମେ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ବିତାଇବା ସହିତ ଅନ୍ୟମାନେ କିପରି ନୀରୋଗରେ ରହି ପାରିବେ; ସେଥିପାଇଁ ଆମର ମଧ୍ୟ କିଛି ଦାୟିତ୍ୱ ରହିଛି । ତେଣୁ ସାଧୁ ସନ୍ଥ ମୁନି ଋଷିମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗ ଏବଂ ପ୍ରାଣାୟମ କରିବା ପାଇଁ ଜନ ସାଧାରଣଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇ ଆସିଛନ୍ତି । ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ, ଏକଥା ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଜାଣି ଥିଲେ ବି ଅନେକ ତାର ନୀତି ନିୟମ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ । କେଉଁ ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା କେଉଁ ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ, କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ କେଉଁ ଯୋଗ କଲେ, କିଭଳି ଲାଭ ମିଳିଥାଏ- ସେ ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

କୈଶୋର ବୟସରେ ମନ ଅଧିକ ଚଞ୍ଚଳ ହୁଏ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନେ ଅସ୍ଥିର ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହି ବୟସର କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଗୁଆ ହେବାକୁ ଚାହାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଅମ୍ଳାନ ପ୍ରତିଭାର ପ୍ରସ୍ଫୁଟନ ତଥା ଉନ୍ମେଷଣ ନିହାତି ଦରକାର । ଏଥିପାଇଁ ସମାଜର ଚିନ୍ତାଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କୈଶୋର ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଶୃଙ୍ଖଳିତ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି । ସେମାନେ ନିଜ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ନୁହନ୍ତି ବୋଲି ବରିଷ୍ଠମାନେ ମନେ କରିଥାନ୍ତି । ଅନେକ ଅକୁହା କଥା ସେମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କହି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ନିଜ ପିଲାଙ୍କୁ ଅନ୍ୟକେହି ଜଣେ ସେସବୁ କଥାକୁ କହି ତାକୁ ସଚେତନ କରିଦେଉ, ଏକଥା ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ଅଭିଭାବକ ଚାହାନ୍ତି । ଆମ ସମାଜର ଚଳଣି ଅନୁସାରେ ପିତା ମାତାମାନେ ନିଜର ପିଲାଙ୍କୁ ଯୌନ ଜୀବନ ସଂପର୍କରେ କିଛି ବି କହି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା ଫଳରେ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ଭୁଲ ରାସ୍ତାରେ ଚାଲିଯିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏ ସବୁକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକରେ ଯୌନ ଶିକ୍ଷା ଆଲୋଚନା ରଖା ଯାଇଛି । ସରକାରଙ୍କ ତରଫରୁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂଗଠନ ମାଧ୍ୟମରେ ବିଭିନ୍ନ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନରେ ଯୌନ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଛି ଏହାର ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ମହତ ଥିଲେ ବି ଏହାର ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀ ସହଜ ସରଳ ଏବଂ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇ ନ ପାରିବାରୁ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଟି ସଫଳ ହୋଇ ପାରିଲା ନାହିଁ । ବରଂ ଏହା ବିଦ୍ୟାଳୟର ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷିକା ତଥା ଅଳ୍ପ ବୁଦ୍ଧି ପିଲାଙ୍କୁ ଅଡୁଆ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପକାଉଛି । ତେଣୁ ବିଭିନ୍ନ ସଂଗଠନ ଓ ସଚେତନ ନାଗରିକ ଏହି ଯୌନଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ବିରୋଧ କରି ଚାଲିଛନ୍ତି । ବିଶିଷ୍ଟ ଯୋଗଗୁରୁ ରାମଦେବଙ୍କ ସମେତ ଅନେକ ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ଏହି ଶିକ୍ଷାଦାନ ପରିବର୍ତ୍ତେ

ଯୋଗ ଶିକ୍ଷା ଦାନ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ଶୃଙ୍ଖଳିତ କରାଯାଇ ପାରିବ ବୋଲି ସେମାନଙ୍କରେ ମତ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, କେତେକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଏହି ଯୋଗ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସେମାନେ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ସାମିଲ କରି ଏହାର ସୁଫଳ ଲାଭ କରି ସାରିଲେଣି । କିଶୋର ବୟସରେ ଏହି ଯୋଗ ଶିକ୍ଷା ଯେଉଁମାନେ କରୁଛନ୍ତି, ଭବିଷ୍ୟତରେ ସେମାନେ ନିଶ୍ଚୟ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଯାପନ କରି ଚାଲିବେ, ଏଥିରେ ଦ୍ୱିମତ ନାହିଁ ।

ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟହ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ନିହାତି ଦରକାର ଏହାଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଉନ୍ନତି ହୋଇଥାଏ । ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାତଃ କାଳ ହେଉଛି, ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ସମୟ । ନିତ୍ୟକର୍ମ ଶେଷ କରି ଖାଲି ପେଟରେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ । ସାୟଂ କାଳରେ ମଧ୍ୟ ଖାଲି ପେଟରେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ସ୍ୱଚ୍ଛ, ଖୋଲା ଏବଂ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ କରୁଥିବା ସ୍ଥାନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଶୀତଦିନେ

ଘର ଭିତରେ ମଧ୍ୟ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଘରର ଝରକା କବାଟ ଖୋଲା ରଖିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆସନ ପରେ ବିଶ୍ରାମ ନେବାକୁ ହେବ, ଏଥିପାଇଁ ଶବାସନ ହିଁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଆସନ । ସ୍ୱଳ୍ପ କାଳୀନ ଆସନ ପରେ ଏହି ବିଶ୍ରାମ ମାତ୍ର ଛଅ ସେକେଣ୍ଡରୁ ଆଠ ସେକେଣ୍ଡ ଭିତରେ ସୀମିତ ରହିବ । ଦୀର୍ଘ କାଳୀନ ଆସନ ଅର୍ଥାତ କୋଡ଼ିଏ ମିନିଟରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ପରେ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶବାସନ ମାଧ୍ୟମରେ ବିଶ୍ରାମ ନେବାକୁ ହେବ ଯୋଗାସନ ସହିତ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗଗୁରୁମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ପ୍ରାଣକୁ ଆୟାମ ଅର୍ଥାତ ନିମନ୍ତ୍ରଣ ହିଁ ପ୍ରାଣାୟାମ । ଆମ ଶରୀରରେ ଯେତେ ଗୁଡ଼ିଏ କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲିଛି, ତାହା ପ୍ରାଣ ସହିତ ପରୋକ୍ଷ ଓ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବେ ସମ୍ପୃକ୍ତ । ପ୍ରତିକ୍ଷଣ ଜୀବନ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁର ଯେଉଁ ଅତୁଟ ସମ୍ବନ୍ଧ ମଣିଷ ସହିତ ରହିଛି, ତାହା ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଣର ସଂଯୋଗ ଯୋଗୁ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ସୁବର୍ଣ୍ଣକୁ ଯେପରି ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ି ସେଥିରେ ଥିବା ମଳ ଓ ବିକାରକୁ ନଷ୍ଟ କରି ଦିଆଯାଏ । ସେହିପରି ପ୍ରାଣାୟମ ଦ୍ୱାରା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଗୁଡ଼ିକର ଏବଂ ମନ ଭିତରେ ଥିବା ଦୋଷ ଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ମଣିଷର ପ୍ରାଣ

ଓ ମନର ଘନିଷ୍ଠ ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଥାଏ । ପ୍ରାଣକୁ ରୋକିବା ଦ୍ୱାରା ମନ ସ୍ୱତଃ ଏକାଗ୍ର ହୋଇଯାଏ ।

ସ୍ଥୂଳ ରୂପରେ ପ୍ରାଣାୟାମ ହେଉଛି- ଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସ୍ର ବ୍ୟାୟାମର ଏକ ପଦ୍ଧତି । ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ମଣିଷ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ନୁହନ୍ତି । ଫଳରେ ଆମର ଫୁସଫୁସ ପ୍ରାୟ ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଭାଗ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଥାଏ । ବାକି ତିନି ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଭାଗ ଏକ ପ୍ରକାର ନିଷ୍କ୍ରିୟ ହୋଇ ରହିଯାଏ । ମହୁମାଛିର ବସା ଭଳି ଫୁସଫୁସ୍‌ରେ ପ୍ରାୟ ସାତ କୋଟି ତିରିଶ ଲକ୍ଷ ସ୍ପଞ୍ଜ ଭଳି କୋଠରୀ ରହିଛି । ସାଧାରଣ ହାଲୁକା ଶ୍ୱାସ ନେବା ଫଳରେ ସେଥିରୁ ପ୍ରାୟ ଦୁଇ କୋଟି ଛିଦ୍ରରେ ହିଁ ପ୍ରାଣ ବାୟୁର ସ୍ଞ୍ଚାର ହୋଇଥାଏ । ବାକି ପାଞ୍ଚ କୋଟି ତିରିଶ ଲକ୍ଷ ଛିଦ୍ରରେ ପ୍ରାଣ ବାୟୁ ପହଞ୍ଚି ପାରେନାହିଁ । ଫଳରେ ସେହି ଛିଦ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ହୋଇ ପଡ଼ି ରହେ । ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ଏଗୁଡ଼ିକରେ ଜଡ଼ତା ଆସିଯାଏ । ଏଥିରେ ମଳ ବା ବିଜାତୀୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ଜମିଚାଲେ ଯାହାକି ଭବିଷ୍ୟତରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଦୀର୍ଘ ଶ୍ୱସନର ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଯାଏ । ନିଷ୍କ୍ରିୟ ଛିଦ୍ର ଗୁଡ଼ିକରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଣ ବାୟୁ ପହଞ୍ଚି ଯାଏ । ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ମଣିଷର ଆୟୁ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଯାଏ । ତାର କାରଣ ହେଲା- ପ୍ରାଣାୟମ ଦ୍ୱାରା ଆମେ ନିଜର ଶ୍ୱାସ ଓ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରୁ । ମଣିଷ ଗୋଟିଏ ମିନିଟରେ ମାତ୍ର ୧୫ ଥର ଶ୍ୱାସ ନେଉଥିବା ବେଳେ ପାରା ଗୋଟିଏ ମିନିଟରେ ୩୪ ଥର ଶ୍ୱାସ ନେଇଥାଏ । ମାଙ୍କଡ଼ ଓ ଘୁଷୁରି ପ୍ରତି ମିନିଟରେ ୩୦ ଥର ଶ୍ୱାସ ନେଉଥିବା ବେଳେ କଇଁଛ ମାତ୍ର ୫ ଥର ଶ୍ୱାସ ନେଇଥାଏ । କଇଁଛ ନିଜର

ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ପାରିଥିବାରୁ ସେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିଥାଏ ।

ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ମଣିଷ ନିଜର ଶ୍ୱାସ ସଂଖ୍ୟାକୁ ୪ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନେଇ ଆସିପାରେ । ତେଣୁ ତାର ଆୟୁଷ ସେହି ଅନୁସାରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସ୍ୱାଭାବିକ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସ ସଂଖ୍ୟାକୁ ଆମେ ଆଠରେ ସୀମିତ କରିପାରିବା କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ଆସନ.ଓ ପ୍ରାଣାୟମ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆ ଯାଇଛି ।

୧) ଭସ୍ତ୍ରୀକା- ଦୁଇ ମିନିଟ ପାଇଁ ।

୨) କପାଳ ଭାତି -ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ ପାଇଁ ।

୩) ଅନୁଲୋମ ବିଲୋମ -ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ ପାଇଁ ।

୪) ଭ୍ରାମରୀ ତିନି- ମିନିଟ ପାଇଁ ।

୫) ଉଦ୍ ଗୀତ- ତିନିଥର ମାତ୍ର ।

୬) ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ- (ବୁଦ୍ଧି ଓ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ପାଇଁ) ।

୭) ତାଡ଼ାସନ- (ଉଚ୍ଚତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ) ।

ଯୋଗାସନ ଖାଲି ପେଟରେ କରିବା ଉଚିତ । ଯୋଗାସନ ବେଳେ ସର୍ବଦା ନାକ ପଟେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବା ଉଚିତ । କିଶୋରମାନେ କାଛିଆ ବା ଲେଙ୍ଗୁଟି ଉପରେ ହାଫ୍ ପ୍ୟାଣ୍ଟ ପିନ୍ଧିବେ ଏବଂ କିଶୋରୀମାନେ ସ୍ଲାକ୍ସ କିମ୍ବା ଷ୍ଟ୍ରେଚ୍ ପ୍ୟାଣ୍ଟ, ବ୍ରା ଓ ବ୍ଲାଉଜ ପିନ୍ଧି ଆସନ କରିବେ ।

ପ୍ରାଣାୟମ ଅଧିକ ସମୟ ଓ ଯୋଗାସନ ସ୍ୱଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ କରାଯାଏ । ଅର୍ଥାତ ପ୍ରାଣାୟମ ତିରିଶ ମିନିଟରୁ ପଇଁଚାଳିଶ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରାଯାଏ । ପ୍ରାଣାୟମ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅର୍ଥାତ ମଧ୍ୟମ ଶକ୍ତି ଓ ମଧ୍ୟମ ଗତିରେ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ଭକ୍ତିର ସହିତ କରାଯାଏ । ସାତୋଟି ପ୍ରାଣାୟମ ମଧ୍ୟରୁ କପାଳଭାତି ଓ ଅନୁଲୋମ ବିଲୋମ ସର୍ବୋତ୍ତମ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଅଧିକ ସମୟ କରିବା ଭଲ । ସକାଳେ ଖଲି ପେଟରେ ଏକ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ଓ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ୍ର ଏକ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଇବାକୁ ହେବ । ଦିନକୁ ତିନରୁ ଚାରି ଲିଟର ପାଣି ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । ଯୋଗାସନ କରୁଥିବା ପିଲାମାନେ ଯଥା ସମ୍ଭବ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବେ । ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମ କିମ୍ବା ଅତ୍ୟଧିକ ଥଣ୍ଡା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ସବୁଜ ପନିପରିବା, ସାଲାଡ଼, ତନ୍ତୁ ଜାତୀୟ ପରିବା ଓ ଡାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଖାଇବାକୁ ହେବ । କୌଣସି ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ପିଲା ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ପ୍ରାଣାୟାମ କଲେ, ନିଶ୍ଚୟ ସୁଫଳ ଲାଭ କରି ପାରିବେ ।

ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ମୁଖରେ ତେଜ, ଲାବଣ୍ୟ, କୋମଳତା ଓ ପ୍ରସନ୍ନତା ଆସେ । ଅକାଳ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ, ବାଳ ଝଡ଼ିବା, ମୋଟାପଣ, ମଧୁମେହ ରୋଗ, ଶ୍ୱାସ ଜନିତ ରୋଗ, ଜନନେନ୍ଦ୍ରୀୟ ରୋଗ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ଜନିତ ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଶରୀରରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଚକ୍ର ଅର୍ଥାତ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ । ମନ ସ୍ଥିର ଓ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହେ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାରୁ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତି ମିଳେ । କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ସ୍ପୃହା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ମାନସିକ ସ୍ଥାଣୁତା ଓ ଶାରୀରିକ କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି

ବୃଦ୍ଧି ପାଏ, ହୃଦୟରେ ଉଦାରତା ଓ ପରୋପକାର ଭଳି ଉଚ୍ଚ ଭାବନା ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ । ଶରୀରରେ ବାତ, ପିତ ଓ କଫ ସନ୍ତୁଳିତ ହୋଇ ଅସମ୍ୟ ଦୂର କରେ ମନରୁ କ୍ରୋଧ, ହିଂସା ଓ ଔଦ୍ଧତ୍ୟ ପଣିଆ ଧୀରେ ଧୀରେ କମିଯାଏ ।

ପ୍ରାଣାୟାମର ସାତୋଟି ପ୍ରକ୍ରିୟା ରହିଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା-

୧) କୌଣସି ଧ୍ୟାନ ଆସନରେ ବସି ଦୁଇ ନାକ ପୁଡ଼ା ଦ୍ୱାରା ପୁରା ଭିତରକୁ ନେଇ ପୁଣି ପୁରା ଶକ୍ତି ଲଗାଇ ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବାକୁ ହୁଏ । ଏହାକୁ ଭସ୍ତ୍ରିକା ପ୍ରାଣାୟମ କୁହାଯାଏ । ଏହା ୩ରୁ ୫ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରାଯାଇ ପାରେ ।

୨) କପାଳ ଭାତିକୁ ପ୍ରାଣାୟମର ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା କୁହାଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଆଭା, ଓଜଃ, ତେଜ ଆଦି ବଢିଥାଏ । ଏଥିରେ ଶ୍ୱାସକୁ ବଳ ପୂର୍ବକ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ିବାରେ ପୁରା ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଏ । ଶ୍ୱାସକୁ ଭର୍ତ୍ତି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଏ ନାହିଁ । ବରଂ ସହଜରେ ଯେତିକି ଶ୍ୱାସ ଭିତରକୁ ଚାଲିଯାଏ,ସେତିକି ଯିବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ଏହା ମାତ୍ର ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ ପାଇଁ କରିହେବ ।

୩) କପାଳ ଭାତି ପରି ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ବିକାର, ଦୋଷ ପ୍ରଭୃତିକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ମାନସିକ ଚିନ୍ତନ କରିବାକୁ ହୁଏ । ପଦ୍ମାସନରେ ବସି ଶ୍ୱାସକୁ ଏକାଥରେ ଯଥା ଶକ୍ତି ବାହାର କରାଯାଏ । ପୁଣି ଶ୍ୱାସକୁ ଯଥାଶକ୍ତି ବାହାରେ ଅଟକାଇ ରଖାଯାଏ । ଏହାକୁ ତ୍ରିବନ୍ଧ ବାହ୍ୟ ପ୍ରାଣାୟମ କୁହାଯାଏ । ୩ରୁ ୨୧ ଥର ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା କରାଯାଇ ପାରେ ।

୪)   ଅନୁଲୋମ ବିଲୋମ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସହଜ ଓ ସରଳ ପ୍ରାଣାୟମ । ଡାହାଣ ହାତର ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଷ୍ଠି ଦ୍ୱାରା ଡାହାଣ ନାକପୁଡ଼ାକୁ ବନ୍ଦ କରି ବାମ ନାକପୁଡ଼ାରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ଭିତରକୁ ନିଆଯାଏ । ଶ୍ୱାସ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଭରିଯିବା ପରେ ଅନାମିକା ଓ ମଧ୍ୟମା ଦ୍ୱାରା ବାମ ସ୍ୱରକୁ ବନ୍ଦ କରି ଦକ୍ଷିଣ ନାକ ପୁଡ଼ା ଦ୍ୱାରା ପୂରା ଶ୍ୱାସକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ବାହାର କରିବାକୁ ହୁଏ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତି ବଢେଇ ତୀବ୍ର କରାଯାଏ ୩ରୁ ୫ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା କରାଯାଏ ।

୫)   ପ୍ରାଣାୟମର ପଞ୍ଚମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଭ୍ରାମରୀ କୁହାଯାଏ । ନିଶ୍ୱାସ ପୂରା ଭର୍ତ୍ତି କରି ମଧ୍ୟମା ଆଙ୍ଗୁଳି ଦୁଇଟି ଦ୍ୱାରା ନାସିକାର ମୂଳରେ ଚକ୍ଷୁ ପାଖରେ ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଅଳ୍ପ ଦବାଇବକୁ ହୁଏ । ମନକୁ ଆଜ୍ଞା ଚକ୍ରରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରନ୍ତୁ । ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଳି ଦ୍ୱୟ ଦ୍ୱାରା ଦୁଇଟି କାନକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ଭ୍ରମର ଭଳି ଗୁଞ୍ଜନ କରି ନାଦ ରୂପରେ ଓମ୍ ଉଚ୍ଚାରଣ କରି ଶ୍ୱାସକୁ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ପୁଣି ଏଭଳି କରନ୍ତୁ । ଅତି କମ୍‌ରେ ୩ଥର ଅବଶ୍ୟ କରାଯାଏ ।

୬)   ପ୍ରାଣାୟମର ଷଷ୍ଠ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଓମ୍‌କାର ଜପ କୁହାଯାଏ । ଶୋଇବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଏ ପ୍ରକାର ଧ୍ୟାନ କରିଯାଏ ।

୭)   ନାଡ଼ି ଶୋଧନ ପ୍ରାଣାୟମ ହେଉଛି- ସପ୍ତମ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଏହା ଅତି ଧୀର ଗତିରେ କରିବା ଉଚିତ । ଯଥା ଶକ୍ତି ଶ୍ୱାସ ନେବା, ଛାଡ଼ିବା, ଓ ଅଟକାଇ ରଖିବା ହିଁ ଏହି ପ୍ରାଣାୟମର ବାସ୍ତବିକ ପରିମାପ ।

ପ୍ରାଣାୟମରେ ବସିବାର ବିଧି ନଜାଣିଲେ, ତାର ଲାଭ ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାତ୍ରାରେ ମିଳି ପାରେନାହିଁ । ତେଣୁ ଏହାର ବିଧିକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ ଯେତେବେଳେ ପ୍ରାଣାୟମ କରିବେ, ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରହିବା ନିହାତି ଜରୁରୀ । ଏଥିପାଇଁ ଯେ କୌଣସି ଧ୍ୟାନାତ୍ମକ ଆସନରେ ବସିବେ । ଯଥା; ପଦ୍ମାସନ, ସିଦ୍ଧାସନ, ସୁଖାସନ, ବଜ୍ରାସନ, ଇତ୍ୟାଦି । ଯଦି କୌଣସି ଆସନରେ ବସି ହେଉନାହିଁ ,ତେବେ ଚଉକି ଉପରେ ସିଧା ବସିକରି ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଣାୟମ କରି ପାରିବେ । କିନ୍ତୁ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସର୍ବଦା ସିଧା ରହିବ । ଚଲାବୁଲା ସମୟରେ ପ୍ରାଣାୟମ କରାଯାଏ ନାହିଁ । ପ୍ରାଣାୟମ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣଶକ୍ତିର ଉତ୍‌ଥାନ ହୋଇଥାଏ ତଥା ମେରୁଦଣ୍ଡ ସହ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଚକ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ । ଏଣୁ ପ୍ରାଣାୟମରେ ସିଧା ବସିବା ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ।

କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରୁ ଏହି ଯୋଗ ଓ ପ୍ରାଣାୟମ ଅଭ୍ୟାସ ରଖିଲେ, ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ସେମାନେ ସୁସ୍ଥ ତଥା ସନ୍ତୁଳିତ ସୁଖମୟ ଜୀବନ ବିତାଇ ପାରିବେ ।



କୈଶୋର

ISBN 81-87968-30-3

